ОКСАНА ЗУБКОВА
Международно признанный эксперт по детоксу, похудению и омоложению

АННА ЛУБНЕВСКАЯ
Член команды Академии ДетОКСа Оксаны Зубковой

обнаженная ЕДА

ВКУСНЕЙШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ЖЕНСТВЕННОСТИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Наверное, каждая из нас задается вопросом: почему быть здоровой, стройной и счастливой так сложно и дорого? Почему, потратив деньги на бесчисленные упаковки витаминов и БАДов, а также недешевую косметику, вы все равно понимаете, что старость и болезни не за горами? Если лишние килограммы, целлюлит, отеки, сухая кожа, бессонница, раздражительность и постоянная усталость стали вашими неизменными спутниками и отравляют вам жизнь – знайте: эта книга – для вас и о вас.

Ее авторы, Оксана Зубкова и Анна Лубневская, считают, что жизнь слишком коротка, чтобы вы могли быть толстой и больной, и предлагают уникальную авторскую систему оздоровления и омоложения. Своим примером они доказывают: всегда оставаться молодой, стройной и здоровой – очень просто! Чтобы выглядеть на все сто и при этом хорошо себя чувствовать, вам не придется отказываться от маленьких радостей и вставать на путь суровых ограничений, это не очередная диета. Вы научитесь наслаждаться правильной едой – и при этом худеть! Просто так, без диет, ограничений, напряжения силы воли и жесткой дисциплины.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

- Оксана Зубкова, Анна Лубневская
  -
  - Об авторах
  - Вступление
    - Соблазнение Едой для экстаза Жизни
    - Как пользоваться книгой
  - Эликсиры Красоты Женщины
    -
    - Бархатные напитки
      - Зеленый сок традиционный
      - Миндальное молоко
      - Зеленый сок с ананасом
      - Пробиотический зеленый сок
      - СуперТархун
      - Зеленый сок с фенхелем
      - Зеленый лимонад из свеклы
      - «Зеленая» тыквочка
      - Зеленый сок с витграссом

- Коктейль «Летний закат»
- Шоколадный шейк
- Волшебный имбирный чай
- Коктейль «Миссис Сила»
- Коктейль «Целительная прохлада»
- Протеиновый коктейль
- Протеиновый коктейль «Прохлада»
- Протеиновый коктейльгрушево-банановый
- Протеиновый коктейль острый
- Миндальный коктейль с финиками и макой
- «Шампанское» для Красивых Женщин
- Гречневый детокс-чай
- Имбирный чай «Красивая фигура»
- Имбирный чай «Солнечный»
- Имбирный чай с мятой
- Фруктовый шейк
- Коллекция купажей

- Смузи
  - Пробиотический зеленый смузи
  - Смузи из спирулины
  - Суперсмузи «Спирулина и кокос»
  - Смузи красоты
  - Смузи из спирулины
  - Смузи авокадно-огуречный
  - Смузи со вкусом тархуна
  - Смузи «Привет»
  - Смузи «Радость»

- Вечная Весна – блюда «Зеленой» кухни
  -
  - Гарниры красоты
    - Зеленая острая закуска
    - Зеленый тапенад (закуска)
    - Закуска домашняя острая
  - Волшебные салаты
    - Салат «Лакомство Фредерика»
    - Салат «Любовь»
    - Салат веселый
    - Салат домашний
    - Салат из авокадо и апельсинов
    - Салат из киноа, красного перца и маслин
  - Нежные супы
    - Суп «Красивый борщ»
    - Суп «Зеленое наслаждение»

- Зеленый суп-пюре
- Суп из спаржи
- Суп «Весна»
- Суп «Кэбби»
- Суп «Кале»
- Суп «Мисо-Детокс»
- Суп-пюре из шпината
- Суп из цветной капусты с кукурузой
- Чечевичный суп со шпинатом
- Суп-пюре из запеченных томатов и баклажанов
- Гороховый крем-суп с мятой

- Вкусные соусы
  - Тахини – паста из кунжута
  - Настоящий хумус
  - Домашний хумус
  - Соус песто зеленый
  - Соус песто красный
  - Соус песто сицилийский
  - Сыр из кешью
  - Сметанный соус из кешью

- Завтрак с семьей
  -
  - Блинчики, оладьи
    - Оладушки из рисовой муки
    - Кокосовые блины
    - Омлет с авокадо и луковым соусом
  - Каши по-новому
    - Гречка ароматная
    - Киноа с яблоками и корицей
    - Пшенная каша на миндальном молоке
    - Амарантовые медальоны с орехами
    - Мюсли «Чиа с корицей»
    - Рулетики из баклажанов с авокадо
    - Канапе «Зима» с козьим сыром
    - Тальятелле из цукини с миндалем
    - Яйца пашот
    - Баклажаны в гранате
    - Пудинг из семян чиа на завтрак
    - Блинчики «Рай»
    - Овощной микс «Весеннее утро»
- Семейный обед
  -
  - Мясные блюда

- Кролик с чесноком и имбирем
- Котлеты из квашеной капусты с куркумой
- Барашек с киви
- Палео-пицца

- Сладкая и полезная жизнь
  -
  - Вкусные десерты
    - Детокс-Бурфи – лакомства из Индии
    - Ореховые шарики
    - Ореховые шарики с кокосовой стружкой
    - Черничный йогурт «Анютины глазки»
    - Клубника в зеленом креме
    - Домашние шоколадные конфеты
    - Шоколадная колбаска: старые рецепты по-новому!
    - Печенье с кокосовым маслом
    - Кокосовые маффины
    - Домашняя детокс-панна котта
    - Гранола для красивых женщин и их детей
    - Батончики для всей семьи
    - Батончики «Баобаб»
    - Батончики «Какао»
    - Батончики «Мака»
    - Батончики «Белковые»
    - Батончики «Кокосовая ваниль»
    - Батончик «Деликатный»
    - Батончик «Абрикос»
    - Батончик «Домашний»
    - Безглютеновая шарлотка на рисовой муке с корицей и яблоками
- Хлебные страсти
  -
  - Полезный хлеб и изделия из муки
    - Домашние хрустики сладкие
    - Домашние хрустики острые
    - Луково-морковные хлебцы
    - Миндальный хлеб с травами
    - Фаринаta классическая
    - Фаринаta особенная
    - Банановый палео-хлеб
    - Кантуччи
- Квашение по-новому
  -
  - Пробиотическая капуста и другие овощи

- Квашеная пробиотическая капуста
- Квашеная капуста с зеленым яблоком и тмином
- Сальса
- Новые томаты
- Квашеный чеснок
- Квашеные огурчики
- Капуста по-испански
- Кокосовый квас

- Детское счастье
  -
  - Блюда для детей
    - Мороженое банановое
    - Кексы с черникой
    - Палео-кексы
    - Салат из свеклы, чернослива и редьки
    - Холодный суп из огурцов
    - Каша пшенная с морковью и яблоками
    - Мусс из авокадо
    - Солнечный чай
    - Лимонад из калины
- Рецепты Звезд Детокса
  -
  - Авторские рецепты участниц программ
    - Салат пробиотический от Марины Степановой
    - Смузи пробиотический от Марины Степановой
    - Гаспачо из квашеной капусты от Марии К.
    - Конфеты «Лучшее лекарство на все случаи жизни» от Гюзель Князевой
    - Рисовые блинчики от Натальи Климовой
    - Печенье из пшена от Оксаны Сурниной
    - Веганский йогурт с чиа от Оксаны Сурниной
    - Пудинг из семян чиа от Салтанат Сайдалиной
    - Конфеты из миндального жмыха от Салтанат Сайдалиной
    - Овощи по-китайски на воке от Ольги Исаевой
    - Витаминный взрыв от Ольги Исаевой
    - Полезная яичница за 5 минут от Ольги Исаевой

- Плов с бараниной и красным рисом от Ольги Исаевой
- Домашний салат от Ольги Исаевой
- Коктейль из кокосового молока от Светланы Рыбаковой
- Фунчоза с имбирем и листьями свеклы от Светланы Шибановой
- Гречневая каша с кокосовым смузи и медом от Светланы Шибановой
- Зеленый супчик в Детокс от Светланы Шибановой
- Классический суп из огурцов и авокадо от Татьяны Молостовой
- Классический полезный шоколад от Татьяны Молостовой
- Полезный плов от Альбины Велимухаметовой
- Конфеты «Очень вкусно!» от Екатерины Жирновой
- Молочное мороженое из детства от Татьяны Ивановой
- Шоколадные конфетки с миндалем и ягодами от Виктории Аргиру
- «Пища богинь» от Вероники Хайнле
- Рисовые оладьи с яблоком от Ольги Подгурской
- Хлеб из зеленой гречки от Татьяны Кузнецовой
- Йогурт «Это просто бомба!» от Татьяны Кузнецовой
- Полезный бутерброд от Татьяны Кузнецовой
- Печенье «Пушистое настроение» от Аллы Востоковой
- Сырой хлеб из пророщенного нута от Ираиды Дмитриевой
- Суп из шпината от Ираиды Дмитриевой
- Запеченные овощи от Ираиды Дмитриевой
- Домашний майонез за 2 минуты от Татьяны Фурсовой

○ Рецепты Афродиты. Кипрские соблазны
- Рецепты Афродиты
- Соус из авокадо
- Салат из фенхеля с травами и каперсами

- Суп из трех видов помидоров
- Миндальный соус
- Органические роллы «Весна – Лето»
- Сырая пицца
- Лепешки из красного лука

- Примерное меню на 10 дней
  -
  - День первый
  - День второй
  - День третий
  - День четвертый
  - День пятый
  - День шестой
  - День седьмой
  - День восьмой
  - День девятый
  - День десятый

- Приложения
  - Приложение 1. Определение метаболического типа
  - Приложение 2. Полезная информация о продуктах

Оксана Зубкова, Анна Лубневская Обнаженная еда. Вкуснейшие рецепты для здоровья, красоты и женственности

© Зубкова О. А., Лубневская А. А., текст, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Об авторах

Оксана Зубкова – дипломированный эксперт по Детоксу, похудению и омоложению, выпускница Института интегрированного питания в Нью-Йорке (Columbia University, New York, USA), член Американской ассоциации безлекарственного оздоровления, автор уникальной Программы Детокса, омоложения, натурального гормонального здоровья и природной Красоты Женщины, основательница Центра Детокса и омоложения VesnaWellness на Кипре, автор книги-бестселлера «Обнаженная Красота. Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности» (Издательство «Эксмо»).

Своим примером она каждый день доказывает: всегда оставаться молодой, стройной и здоровой очень просто! Чтобы выглядеть на все 100 % и при этом хорошо себя чувствовать, вам не придется отказываться от маленьких радостей и вставать на путь суровых ограничений. Детокс – это не очередная диета. Вы научитесь наслаждаться правильной едой и при этом худеть. Постепенно, шаг за шагом, вы научитесь слышать и понимать свое тело. Изменения, которые произойдут внутри вас, заметят окружающие. Просто вы станете красивей, уверенней в себе, женственней и гораздо счастливей! :)

Вы тоже сторонитесь кулинарных книг, потому что обычно там все очень сложно и очень дорого? В любой такой книге вы найдете красивые и полезные рецепты, но, изучив внимательно список ингредиентов, просто перелистнете страницу, так как на покупку всего требуется время и деньги. Поэтому многочисленные кулинарные книги так и пылятся на полках.

Оксана Зубкова поставила своей целью представить не просто легкие в приготовлении и доступные по деньгам каждой женщине рецепты, но и совместить свои принципы Программы Детокса, СУПЕРеды, СУПЕРвитаминов и СУПЕРминералов в одной книге рецептов для всей семьи! Теперь вы можете наслаждаться новым вкусом, при этом получать Здоровье и… Худеть. Без каких-либо ограничений и «зашитого рта». Вот так Красиво. Сытно. Полезно. А главное – Доступно! :)

Анна Лубневская

На что только сегодня не идут шеф-повара, чтобы удивить чрезвычайно продвинутых гурме! Кто-то изобретает блюда, которые можно есть без вилки и ножа, кто-то подает суфле в

чашечках из лимонных меренг, кто-то готовит севиче – желе из морского ежа. Да, именно такие блюда предлагает нам сейчас haute cuisine. Но кто из нас сможет повторить такие шедевры дома? Как же самому стать выдающимся шефом Вкуса и Аромата? Нам удалось найти свой ответ!

И здесь на сцену выходит Обнаженная Еда: смузи, различные блюда, десерты, которые являются дарами самой Природы. Максимально натуральные, максимально органические, максимально полезные и простые. И не нужно ничего усложнять. Наше меню должно быть просто эстетически красивым. А Природа уже постаралась напитать нас и нашу семью самым лучшим.

В этой книге собраны простые, легкие в приготовлении и полезные блюда СУПЕРеды для всей семьи на каждый день. Вы найдете сет-меню из соусов, мясных блюд, фантазийных блюд для детей. Здесь и затейливые дуэты ингредиентов для десертов, и концентрированные витаминные бульоны. А ТОП-5, несомненно, составляют детокс-соки и блюда «Зеленой» кухни!

Наша свобода – в возможности выбирать. Выбирать, какое из блюд нас пленит, какой кулинарный тренд мы создадим у себя дома, какое настроение для себя сотворим. Наше сегодня начинается на кухне. Наше завтра начинается на кухне. И только нам решать, в какое гастрономическое путешествие отправиться!

Вступление

Соблазнение Едой для экстаза Жизни

Что для вас экстаз Жизни? Что для вас ее Красота? Для меня это прежде всего состояние внутренней гармонии и безграничное чувство полета – легкости Тела, радостных Мыслей – и невероятное ощущение Полноты жизни.

Как добиться всего этого?

Легко!

Напитать каждую клеточку своего организма Едой. Именно Едой с большой буквы – той, что не просто насыщает и дает энергию. А той Едой, которая преображает ваше тело, ваши мысли и удивительным образом меняет вашу жизнь и жизнь вокруг. И примером тому служат красивые истории успехов Женщин, которые следуют моей программе «Обнаженная Красота»: http://oxanazubkova.com/istorii-uspexa/

Наш организм удивителен! И соблазнить его Красивой Едой проще, чем вы думаете. И такой соблазн всегда будет нести для вас Чудеса – чудеса омоложения и открытия безграничных возможностей вашей Женской Красоты.

Главный принцип программы прост и изящен – Три «Д»:

- добавляем (Еду, СУПЕРеду, СУПЕРвитамины и СУПЕРминералы);
- доставляем (исключаем непереносимость глютена и лактозы; ставим кандиду на место; восстанавливаем работу кишечника, печени и кожи);
- делаем Детокс

И…

Жизнь начинает удивительным образом меняться в лучшую сторону. Ведь ваши мысли, ваше отношение к жизни и даже ваше настроение напрямую зависят от того, что вы съели. И от того, как вы – Женщина – это приготовили.

Женщина всегда была хранительницей домашнего очага. И через свою энергию и энергию заботливо приготовленных своими руками блюд Женщина не только делает свою семью крепче и счастливее, но и меняет жизнь людей вокруг себя в лучшую сторону, наполняет их любовью и гармонией.

Умение готовить – это прежде всего умение готовить с хорошим настроением, осознанием бесконечной любви и преданности себе, своей семье, гармонии с окружающим миром. В действительности Женщина не просто готовит пищу – она готовит свое будущее. И чем вкуснее и ярче будет Еда, тем более

счастливое будущее ждет Женщину.

Дорогие мои, любимые Женщины!

Чтобы приготовить Красивую и Исцеляющую пищу, вам не потребуются огромные усилия и научные знания. Не потребуются большие денежные затраты и бесконечные часы, проведенные на кухне. Все гораздо проще и ближе. Эта книга поможет вам познать Женские Кулинарные Секреты, которыми щедро одарила нас сама Природа.

Некоторые ингредиенты на первый взгляд кажутся экзотическими, но они на самом деле доступны! Приобрести необычные семена, масла, пряности можно в интернет-магазинах, например на сайте www.iherb.ru.

Во время приготовления пищи думайте с любовью о себе и о тех, для кого вы готовите. Энергия вашего сердца будет передаваться Еде через ваши ладони и станет частью Красоты ваших близких людей. Пусть ваш дом и ваша жизнь будут наполнены энергией Гармонии и Любви! Всегда!

А сейчас я предлагаю вам ВПЕРВЫЕ в жизни расслабиться и отойти от того, что полезно и что не полезно, что можно есть и что нельзя, а начать готовить по рецептам детокс-кухни и тем самым приумножать свое Здоровье и Красоту! Начните прямо сегодня, прямо сейчас!

Соблазнение начинается…

Ваша Оксана

Как пользоваться книгой

Для вашего удобства в книге мы использовали специальные графические изображения:

Сложность приготовления блюда:
* — легко и быстро
** — легко, но требует больше 15 минут

Стоимость:
$ — доступно каждый день
$$ — использованы достаточно дорогие продукты

Можно брать в дорогу

Праздничное блюдо

Необычные ингредиенты, которые можно приобрести в специализированных магазинах здорового питания.

Эликсиры Красоты Женщины

Бархатные напитки
Смузи

Бархатные напитки

Зеленый сок традиционный

• *70 % от объема – 2–3 огурца*
• *30 % от объема – 2 стебля сельдерея*
• *можно добавить для вкуса лимон или лайм*

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал или стакан.

✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Миндальное молоко

• *100 г неочищенного миндаля*
• *300 мл воды*

Взять сырой необработанный миндаль (можно купить в интернет-магазине). Залить водой и вымочить в течение 5–8 часов в холодильнике (лучше подержать всю ночь). Воду слить. Положить миндаль в блендер как есть – с кожурой. Добавить очищенной воды – примерно на 1 часть миндаля 2–3 части воды. Перемолоть в блендере, пока миндаль не станет совсем мелким. Пропустить через сито и отжать оставшийся жмых. Молоко готово!

Молоко хранится в холодильнике не более 1–2 суток.

✓ количество порций – 1 стакан, 1 порция,
✓ тип питания – для всех типов.

Таким же образом готовится молоко и из других орехов и семечек: кунжутных, тыквенных, конопляных, а также из риса и других злаковых.

Зеленый сок с ананасом

- *2 кольца ананаса*
- *½ пучка кинзы*
- *2 стебля сельдерея*
- *4 зеленых яблока*

Отправить все в соковыжималку, затем разлить по красивым бокалам.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Пробиотический зеленый сок

- *300 мл сока квашеной капусты*
- *1 огурец*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 пучок листьев салата*
- *1 пучок петрушки*

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

СуперТархун

• *1 л воды*
• *½ пучка свежей зелени эстрагона (тархун)*
• *1 лимон*
• *1 ст. л. сырого органического меда (исключить на антикандидной программе) или стевия по вкусу*
• *горсть ягод для украшения (например, черника)*

Отправить все в блендер. Если нужно – процедить, добавить лед и разлить по стаканам.

✓ количество порций – 4 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Зеленый сок с фенхелем

• *1 головка фенхеля*
• *2 огурца*
• *1 яблоко*
• *кусочек имбиря и/или лимон*

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ
Фенхель добавляет сладковатый, освежающий вкус.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Зеленый лимонад из свеклы

- *листья свеклы*
- *1 пучок петрушки*
- *3 стебля сельдерея*
- *2 огурца*
- *2 зеленых яблока*
- *½ лимона*

Все в соковыжималку.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

«Зеленая» тыквочка

- *200 мл сока тыквы*
- *имбирь – кусочек или молотый, по вкусу*
- *1 пучок петрушки*
- *2 огурца*
- *1 зеленое яблоко*
- *1 стебель сельдерея*
- *мята*

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Зеленый сок с витграссом

* $

• *1 огурец*
• *2 стебля сельдерея*
• *4 зеленых яблока*
• *1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)**

Отправить все в соковыжималку. После этого добавить в сок витграсс (можно приобрести в интернет-магазине) и смешать все в блендере.

✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Как проращивать пшеницу для сока (витграсс)

Пшеницу желательно брать органическую. Если она не прорастет, купите другой фирмы.

Замочите пшеницу в воде на 8-10 часов (лучше на ночь). Слейте воду и положите в сито, поместите в подходящую по объему чашу. Накройте крышкой сито с пшеницей. Промывайте пшеницу под водой 3–4 раза в день.

На 2-й или 3-й день вы заметите первые ростки. Когда они достигнут размера 2 см, можете высаживать их в землю. Засыпьте немного землей и опрыскивайте первые дни, пока не появятся зеленые ростки. Потом можно поливать из лейки.

Дайте пшенице прорасти на 20–30 см… и можно срезать для сока!

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Коктейль «Летний закат»

* $

• *500 мл кунжутного молочка*
• *1 горсть черники*
• *1 горсть клюквы*
• *½ банана*
• *1 ч. л. какао-порошка*
• *1 щепотка ванилина*
• *1 ч. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

• *1 ч. л. порошка органической спирулины*

Все тщательно смешать и разлить по красивым стаканам.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Шоколадный шейк

• *1 стакан воды*
• *2 стакана порезанного манго*
• *2 ст. л. порошка рожкового дерева (кэроб) или сырого какао*

• *6 фиников без косточек*

Смешать все в блендере и разлить по стаканам.

Этот шейк вас впечатлит!

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Волшебный имбирный чай

• *имбирь – 1 кусочек 4–5 см длиной*
• *корица по вкусу*
• *черный перец по вкусу*
• *1 л воды*

Небольшой кусочек имбиря очистить, нарезать, бросить в кипящую воду (1 л) и варить в течение 10 минут. Снять с огня, приправить корицей и черным перцем.

Пить этот напиток для Детокса нужно в теплом виде, хорошо добавить ломтик лимона и мяту.

✓ количество порций – 1 кружка,
✓ тип питания – для всех типов.

Коктейль «Миссис Сила»

• *1 стакан нарезанных кубиками ананасов*
• *1 морковь*
• *1 стакан стеблей укропа*
• *петрушка для украшения*
• *1 лимон*

Выжать из илмона сок, цедру мелко порезать. Взбить в блендере с остальными ингредиентами и небольшим количеством обычной фильтрованной или кокосовой воды, перелить в стакан.

✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы замечаете у себя рост кандидной инфекции, морковь употребляйте с осторожностью.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Коктейль «Целительная прохлада»

- *1 стакан (200 мл) кокосовой воды*
- *¼ стакана сока квашеной капусты*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *1 ст. л. петрушки*
- *1 ст. л. мяты*
- *1 ломтик дыни или ананаса*
- *2 кубика льда*

Взбить в блендере все ингредиенты и не процеживать. Подавать сразу же в красивых бокалах.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Протеиновый коктейль

- *1 ст. л. рисового протеина*
- *400 мл фильтрованной воды (можно использовать кокосовую воду или миндальное молочко)*
- *1 банан (предварительно нарезать кружочками и поставить в морозильник подморозиться – по вкусу получится как мороженое)*
- *7 ягод клубники или любой другой ягоды*

Все измельчить в блендере… И вуаля!

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Протеиновый коктейль «Прохлада»

- *1 ст. л. рисового протеинового порошка*
- *400 мл воды*
- *1 маленькое зеленое яблоко*
- *150 г сельдерея*
- *1 киви*
- *1 лайм*

Выжать сок из лайма. Очистить яблоко, нарезать на мелкие кусочки, поместить в блендер или кухонный комбайн и перемешать с соком лайма, водой и порцией рисового протеинового порошка до получения однородной массы. Помыть сельдерей, очистить киви, мелко нарезать сельдерей и киви, выжать из них сок и все выжатые соки добавить к яблочной смеси.

Очень хорошо перемешать, вылить в высокий стакан и подавать на стол.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Протеиновый коктейльгрушево-банановый

- *1 маленькая груша*
- *1 маленький банан*

- *1 ст. л. рисового протеинового порошка*
- *1 ст. л. какао-порошка (20 г)*
- *400 мл миндального молока*
- *молотая корица и/или какао-порошок для украшения*

Очистить грушу от кожуры, вынуть сердцевину, порезать кусочками; очистить банан и нарезать кружочками. Положить фрукты, протеиновый порошок, какао-порошок и молоко в блендер или кухонный комбайн и перемолоть до образования

однородной массы.

Перелить в высокий бокал, сверху посыпать корицей и/или какао-порошком и подавать к столу.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Протеиновый коктейль острый

• *1 ст. л. конопляного протеинового порошка*

• *400 мл воды*

• *1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

• *15 г паприки*

Взбить все ингредиенты блендером, перелить по стаканам, и можно наслаждаться напитком.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Миндальный коктейль с финиками и макой

• *горсть миндаля (замоченного на ночь)*

• *1 стакан воды*

• *4 финика без косточек*

• *½ ч. л. корицы*

• *1 ч. л. порошка перуанской маки*

• *палочки корицы для украшения*

Замоченный на ночь миндаль промыть и смешать в блендере со стаканом воды. Полученное молоко процедить через марлю или сито. Добавить финики, корицу, маку и еще раз смешать все

ингредиенты блендером. Готовый коктейль можно пить сразу или охладить в морозильнике. Однако помните: пенка будет держаться после приготовления недолго. Можно украсить волшебный коктейль палочками корицы.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

У кого нет кандидной инфекции, может по желанию добавить ложку органического меда.

«Шампанское» для Красивых Женщин

• *1 л чистой воды*

• *1 лайм*

• *1 ст. л. меда, а при наличии кандиды – стевия*

• *мята по вкусу*

• *веточка тархуна*

Положить в блендер листья мяты, тархун, лайм, очищенный от кожуры, мед. Добавить воду и все очень тщательно перемешать. После чего процедить полученный напиток через марлю или сито, чтобы «шампанское» получилось чистым.

Налить в любимую стеклянную бутылочку… И лучшее «шампанское» со вкусом детства и игривого настроения готово!

✓ количество порций – 4 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Гречневый детокс-чай

• *2 ст. л. зеленой гречки*

• *½ л воды*

Вскипятить воду, залить ею гречку и дать настояться в

течение 10 минут. Сцедить полученный настой и разлить по чашкам. Из гречки можно в дальнейшем сварить кашу.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Зеленую гречку можно найти в интернет-магазинах для сыроедов и биопродуктов.

Этот гречневый чай любит Деми Мур за его способность улучшать лимфоотток, нейтрализовать токсины и снижать артериальное давление :).

Имбирный чай «Красивая фигура»

• *2 ч. л. сушеного имбиря*

• *1 головка чеснока*

• *2 л воды*

Чеснок мелко нарубить или потереть на терке. Развести сушеный имбирь в воде, добавить чеснок, размешать. Залить кипятком, перелить напиток в термос и дать настояться 20 минут.

Перед употреблением процедить. Употреблять 1–2 раза в день за 30 минут до еды.

✓ количество порций – 8 кружек,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Напиток ускоряет метаболизм и помогает в похудении.

Имбирный чай «Солнечный»

• *½ ч. л. сушеного имбиря*
• *½ лимона*
• *½ апельсина*
• *¾ стакана воды*

В чашку 200–250 мл выжать сок лимона и сок апельсина. Добавить сушеный имбирь. Полученную массу размешать и залить водой комнатной температуры. Полученная жидкость должна занимать ¼ чашки. Затем долить в чашку горячей, но не кипящей воды. Дать напитку настояться 5 минут.

По желанию можно добавить листья мяты.

✓ количество порций – 1 кружка,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Имбирный чай подходит для тонизирования организма, профилактики простудных заболеваний и снижения избыточного веса.

Имбирный чай с мятой

• *2 ч. л. свежего корня имбиря*
• *⅓ лимона*
• *листья мяты по вкусу*
• *4 стакана воды*

Взять небольшую кастрюльку, налить в нее воды, высыпать тертый имбирь, размешать. Поставить кастрюльку на слабый огонь, довести до кипения и варить в течение 15 минут. Снять кастрюлю с огня. Добавить мяту. Закрыть крышкой.

Пить чай рекомендуется за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

✓ количество порций – 4 кружки,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Напиток хорошо укрепляет иммунитет и ускоряет метаболизм.

Фруктовый шейк

* $ $

- *1 замороженный банан*
- *½ авокадо*
- *1 порция белкового порошка*
- *1 стакан воды*
- *1 стакан льда*
- *2 ст. л. порошка какао*
- *1 ч. л. корицы*
- *1 ст. л. кленового сиропа (при наличии кандиды – стевия)*

Смешать все ингредиенты до получения однородной массы, густой и кремообразной.

Перелить в бокал.

✓ количество порций – 1,5 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Коллекция купажей

Эти витаминные сборы очень полезны в осенне-весенний период. Травы для купажей брать в равном количестве. На 1 стакан напитка берется 1 ст. л. сбора.

Купаж 1. «Ягодная фантазия»

$ $

- *Бутоны китайской розы*
- *Шиповник*
- *Черноплодная рябина*
- *Бузина*
- *Боярышник*
- *Терновник*

• *Черная смородина*
• *Мята перечная*

Купаж 2. «Мелодия лета»

$

• *Цветы ромашки*
• *Листья малины*
• *Мята перечная*

Купаж 3. «Яркое утро»

$ $

• *Цветки каркаде*
• *Котовник лимонный*
• *Эхинацея (трава)*
• *Мелисса лимонная (трава)*

Купаж 4. «Семежево»

$

• *Чабрец (трава)*
• *Цветки липы*
• *Мята перечная*

Купаж 5. «Апельсины в саду»

$$

- *Эхинацея (трава)*
- *Шиповник*
- *Яблоко*
- *Каркаде*
- *Цветки липы*
- *Мята перечная*
- *Корочка апельсина*
- *Ежевика (листья)*
- *Черная бузина*

Смузи

Пробиотический зеленый смузи

• *200 г квашеной капусты*
• *1 огурец*
• *любая сезонная зелень по вкусу (кинза, укроп, петрушка, листья свеклы)*
• *листья салата по вкусу*
• *1 зеленое яблоко*

Отправить все в блендер, тщательно перемешать и перелить в бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир или авокадо.

Смузи из спирулины

• *400 мл миндального молока*
• *100 мл воды*
• *1 несладкая груша*
• *1 огурец*
• *1 манго*
• *порошок органической спирулины (не больше 1 ч. л.)*
• *кокосовое масло – 1 ст. л.*

Отправить все в блендер, тщательно перемешать и разлить по стаканам.

✓ количество порций – 2 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Уникальное сочетание природной сладости фруктов, растительного орехового белка, полезных жирных кислот и спирулины для удивительного вкуса и омоложения с каждым глотком. Кокосовое масло питает ваши клетки удивительной лауриновой кислотой для поднятия иммунитета, регулирует ваши гормоны и насыщает лучше любого мяса. А всего лишь 1 грамм спирулины заменит вам 1,5 килограмма овощей! Спирулина содержит все 8 незаменимых аминокислот, хлорофилл для очищения крови, столь необходимый современной женщине йод, витамины группы В и минералы.

Суперсмузи «Спирулина и кокос»

• *250 мл воды*
• *250 мл кокосовой воды*
• *1 ст. л. кокосового масла*
• *1 салат-латук*
• *свежая мята по вкусу*
• *1 цукини*
• *1 огурец*
• *1 ч. л. порошка органической спирулины*
• *стевия для вкуса*

Отправить все в блендер, тщательно перемешать и перелить в бокал.

✓ количество порций – 2 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

Смузи красоты

• *200 мл воды*
• *1 салат-латук*
Все отправить в блендер и тщательно перемешать.
• *1 яблоко*
• *1 груша*
• *стебли сельдерея по вкусу*
• *сок ½ лимона*
Все положить в соковыжималку. Сок вылить в блендер.
• *1 банан*
• *петрушка по вкусу*
• *кинза по вкусу*
И снова все смешать в блендере, затем перелить в стакан.
✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Смузи из спирулины

• *200 мл воды*
• *1 несладкая груша*
• *200 мл миндального молока*
• *1 огурец*
• *1 манго*
• *порошок органической спирулины (не больше 1 ч. л.)*
• *1 ст. л. кокосового масла*
Все в блендер.
✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Смузи авокадно-огуречный

• *1 авокадо*
• *2 огурца*
• *200 мл воды*

• *1 щепотка розовой гималайской соли*
• *базилик по вкусу*
• *½ лимона*
• *имбирь по вкусу*
• *мята по вкусу*

Все отправить в блендер, затем перелить в стакан.
✓ количество порций – 1 стакан,
✓ тип питания – для всех типов.

Смузи со вкусом тархуна

• *2 палочки сельдерея*
• *1 горсть листьев тархуна (эстрагона)*
• *1 горсть листьев свежей мяты*
• *1 персик*
• *1 банан*
• *1 яблоко*
• *сок ½ лимона*
• *1½ стакана воды*

Все отправить в блендер, затем перелить в бокал.
✓ количество порций – 2 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Летним жарким днем мы можем вспомнить детство и приготовить тархун. Уникальность нашего смузи со вкусом тархуна в его минералах. Сельдерей насыщает ваш

организм калием и натрием, мята придает свежесть, а банан и яблоко добавляют приятную сладость. Летнее наслаждение!

Смузи «Привет»

- *1 ½ стакан воды*
- *2 банана*
- *12 ядер миндаля, вымоченных в воде*
- *щепотка натуральной ванили или 3–4 капли ванильного экстракта*

Смешать все в блендере. Миндаль дает действительно великолепный вкус. Если вы не можете найти натуральную ваниль, используйте несколько капель натурального ванильного экстракта.

✓ количество порций – 2 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Один из самых простых, но питательных смузи для быстрого приготовления. Когда под рукой нет других ингредиентов, просто добавьте в смузи вымоченный миндаль, и вы моментально насытите свой организм магнием, а также таким необходимым ему легким в усвоении растительным белком.

Смузи «Радость»

- *1⅓ л кунжутного молочка*
- *1 банан*
- *2 ч. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

• *сок ½ лимона (по вкусу)*
• *1 ч. л. сырого органического меда по желанию**

Все перемешать в блендере и перелить в бокал.

✓ количество порций – 2 стакана,
✓ тип питания – для всех типов.

*НА ЗАМЕТКУ

Исключить при антикандидной программе.

ПОЛЬЗА

Двойное бинго! Уникальное сочетание богатого минералами кунжута и зеленой СУПЕРеды – витграсса. Кальций, фосфор, калий и магний кунжута делают ваши волосы, ногти и кожу крепкими и молодыми, при этом насыщая легким в усвоении растительным белком. А витграсс, будучи лучшим фильтром от природы для чистоты вашей крови, насыщает чистейшим хлорофиллом, увеличивает количество красных кровяных телец, стимулирует метаболизм (вот оно похудение!), регулирует работу щитовидной железы и защищает от радиации.

Вечная Весна – блюда «Зеленой» кухни

Гарниры красоты
Волшебные салаты
Нежные супы
Вкусные соусы

Гарниры красоты

Зеленая острая закуска

- *100 г брокколи (проваренной на пару)*
- *100 г цветной капусты (проваренной на пару)*
- *сок ½ лимона*
- *1 домашнее яйцо*
- *зеленый лук по вкусу*
- *головка чеснока*
- *1 ч. л. тертого имбиря*
- *1 ч. л. маки (по желанию)*
- *1 ч. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

В миску разбить яйцо, добавить сок лимона, нарезанный зеленый лук и чеснок. Натереть имбирь, добавить органический порошок травы пшеницы (витграсс). Все перемешать. Вылить все в блендер, добавить брокколи и цветную капусту, маку и хорошо перемешать. Подавать к любым блюдам: хлебцам, мясу, яйцам пашот.

✓ количество порций – 1 мисочка,
✓ тип питания – для всех типов.

Зеленый тапенад (закуска)

- *200 г оливок*
- *50 г миндаля*
- *50 г кедровых орехов*

• *⅔ стакана оливкового масла*
• *1 небольшой пучок петрушки*
• *сок и цедра 1 большого лимона*
• *50 г каперсов*
• *1 зубчик чеснока*

Рецепт до безумия прост – все измельчить в блендере и радоваться жизни! Хранить в холодильнике, налив сверху немного оливкового масла первого холодного отжима, чтобы не образовывалась корочка. Отлично сочетается с безглютеновыми хлебцами или салатом из свежих овощей.

✓ количество порций – 1 миска,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Закуска, которая вполне может заменить вкусный питательный обед. Легкий в усвоении растительный белок и жиры орехов с приятной пряностью жирных оливок и антимикробного чеснока насыщают на долгие часы, даря вам энергию и настроение!

Закуска домашняя острая

• *6 клубней топинамбура*
• *4 крупных зубчика чеснока*
• *5 кружочков имбиря*
• *1 ч. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *50 г воды*

В блендере размолоть все так хорошо, чтобы получилась однородная масса в виде соуса. Сложить в стеклянную баночку и хранить в холодильнике. Подавать к тостам, яйцам пашот, мясным блюдам.

✓ количество порций – 1 банка,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Уникальность этой закуски – в… хлорофилле. Да, да! Обычная закуска превращается в СУПЕРзакуску благодаря добавлению витграсса – кладезя минералов, хлорофилла, аминокислот – лучшей таблетки от болезней от природы!

Волшебные салаты

Салат «Лакомство Фредерика»

- *½ головки нарезанного римского салата (ромэна)*
- *1 горсть нарезанной рукколы*
- *2–3 небольших нарезанных помидора*
- *1–2 ст. л. лимонного сока*
- *1 авокадо, нарезанный кубиками*
- *1 ч. л. кокосового масла*
- *2 перышка зеленого лука (нарезать)*

Все ингредиенты мелко нарезать, заправить соком лимона и растопленным кокосовым маслом, подавать сразу.

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Добавив кокосовое масло и авокадо в салат, вы не только получаете полноценное блюдо для долгого насыщения, но и «кормите» свои женские гормоны необходимыми им жирами. И вдруг куда-то уходят ПМС, нарушение цикла и наступает долгожданное похудение.

Салат «Любовь»

- *1 крупная морковь*
- *1 средняя молодая свекла*
- *пучок листьев салата*
- *по ½ пучка петрушки и укропа*

• *любая листовая зелень (шпинат, ромэн, латук) по вкусу*

• *1 ст. л. кокосового масла*
• *сок ½ лимона*
• *маленькая щепотка морской соли*

Все ингредиенты мелко нарезать, заправить соком лимона и растопленным кокосовым маслом, подавать сразу, чтобы масло не застыло.

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы замечаете у себя рост кандидной инфекции, морковь и свеклу употребляйте умеренно.

Салат веселый

• *½ головки салата или смешанной зелени*
• *1 желтый сладкий перец*
• *2 стебля сельдерея*
• *2 средних помидора*
• *1 авокадо*

• *1 ст. л. кокосового масла (по желанию)*
• *сок ¼ лимона*

Салат, сельдерей и помидор нарезать так, как вам удобно. Авокадо и перец нарезать кубиками. Авокадо можно использовать и в виде пюре.

Все ингредиенты перемешать и подавать в глубокой миске.

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Салат домашний

* $ $

- *350 г квашеной капусты*
- *3 натертые моркови*
- *20 г петрушки (нарезать)*
- *2 зеленых яблока, очищенных от сердцевины и порезанных*
- *1 горсть редиски*
- *3 ст. л. вымоченных кедровых орешков*
- *1 ст. л. тыквенных семечек*
- *по 2 ст. л. подсолнечных и льняных семечек*

Для заправки

- *2 ч. л. тертого имбиря*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *4 ст. л. кокосового масла*
- *1 ч. л. прозрачного меда или стевии*

Смешать все ингредиенты для салата. В другой миске смешать все ингредиенты для заправки. Приправить, взбить венчиком, пока заправка не загустеет.

Полить ею салат и перемешать.

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы замечаете у себя рост кандидной инфекции, морковь и мед употребляйте умеренно.

Салат из авокадо и апельсинов

* $ $

- *2 пучка салата(на выбор: кресс-салат, лолло-росса)*
- *2 авокадо*
- *2 апельсина*
- *½ луковицы фенхеля*
- *сок 1 лайма*

• *1 ст. л. лимонного сока*

• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *свежемолотый перец по вкусу*

• *рубленый фундук, кешью, кедровые орешки – на выбор по вкусу*

Нарезать фенхель тонкими полосками, выложить на тарелку, полить лимонным соком и немного посолить розовой гималайской солью. Срезать шкурку с авокадо и порезать его дольками толщиной в полсантиметра. Также полить соком лайма и добавить немного соли. Очистить от кожуры и пленок апельсин и порезать дольками. На дно тарелки разложить салатные листья, на них – фенхель, авокадо и апельсин. Аккуратно перемешать, посыпать свежемолотым перцем и фундуком (или другими орехами).

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Салат из киноа, красного перца и маслин

• *1 стакан киноа*
• *50 г козьего или овечьего сыра*
• *оливковое масло или масло гхи по вкусу*

• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *1 сладкий красный перец*
• *2 стебля сельдерея*
• *маслины по вкусу*

• *базилик, тимьян, кинза, петрушка или другие травы и зелень по вкусу, можно сушеные*

• *сок ¼ лимона*
• *свежемолотый перец по вкусу*

Вымочить киноа в холодной воде и варить 10–15 минут. Пока варится киноа, порезать сельдерей и красный перец и выложить на сковороду тушиться. Потушить овощи вместе с травами: сушеным базиликом, тимьяном. Сваренное киноа высыпать на сковородку с уже готовыми овощами, добавить сок лимона, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать и через минуту снять с

огня. Выложить готовое блюдо в салатник, добавить маслины, оливковое масло или масло гхи, немного козьего сыра. Подать на стол теплым.

- ✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,
- ✓ тип питания – для всех типов.

Нежные супы

Суп «Красивый борщ»

- *1¼ стакана воды*
- *сок 1 лимона*
- *1 маленький красный перец*
- *1 небольшая сырая свекла*
- *1 стебель сельдерея*
- *½ авокадо*

Свеклу очистить и нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать в блендере.

Подавать этот вкусный, свежий суп как первое блюдо.

✓ количество порций – 500 мл, 2 порции

✓ тип питания – для всех типов.

Суп «Зеленое наслаждение»

- *300 г брокколи*
- *300 г цветной капусты*
- *300 г картофеля*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *куркума по вкусу*

Брокколи и цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Опустить в кипящую подсоленную воду. Отправить вслед за брокколи мелко нарезанный картофель. Лук очистить и мелко

нарезать. Выложить лук в кастрюлю с брокколи и картофелем. Посолить и варить до готовности овощей.

Ввести в суп 2 ст. л. оливкового масла, добавить куркуму, перемешать.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Зеленый суп-пюре

- *400 г брокколи*
- *¼ головки нарезанного фенхеля*
- *1 стакан нарезанного салата*
- *¼ стакана нарезанного свежего базилика*
- *½ стакана нарезанного свежего кориандра*
- *1 пучок нарезанного укропа*
- *1 пучок нарезанной петрушки*
- *1 небольшой кусочек свежего имбиря*
- *2 ст. л. кокосового масла*
- *щепотка морской соли по вкусу*

Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду, добавить нарезанный фенхель, всю зелень; 3–4 минуты проварить. Достать несколько соцветий брокколи для украшения. Все остальное опустить в блендер, добавить кокосовое масло.

Готовый суп-пюре украсить петрушкой или укропом, а также соцветиями брокколи.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп из спаржи

• *½ стакана воды*
• *1 стакан нарезанной моркови*
• *1 стакан нарезанной зеленой спаржи*
• *1–2 ст. л. оливкового масла*
• *1 ч. л. порошка спирулины*
• *1 зубчик чеснока*
• *розовая гималайская соль по вкусу*

Смешать морковь и воду в блендере до получения однородной массы, затем постепенно добавить спаржу, спирулину, чеснок.

Еще раз все смешать в блендере, добавить масло и подать на стол. Добавить розовую гималайскую соль по вкусу.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы замечаете у себя рост кандидной инфекции, морковь употребляйте умеренно.

Суп «Весна»

• *¼ стакана воды*
• *сок ½ лимона*
• *1 небольшой огурец*
• *2 средних красных болгарских перца*
• *1 пучок зеленого лука*
• *⅓ стакана нарезанной свежей петрушки*
• *⅓ стакана нарезанной свежей кинзы*
• *1 зубчик чеснока*
• *2 ст. л. оливкового масла*
• *1 щепотка морской соли*

Измельчить в блендере красный перец, огурец с водой и лимонным соком до получения однородной массы. Затем добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать.

Подавать холодным.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп «Кэбби»

- *½ стакана воды (или больше, если необходимо)*
- *2 небольших стебля сельдерея*
- *½ стакана нарезанных очищенных кабачков*
- *½ зеленого яблока (маленького)*
- *сок ½ лимона*
- *1 ст. л. кокосового масла*
- *1 авокадо*
- *1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*
- *зелень для украшения*

Все измельчить в блендере. Затем можно сварить в течение 5-10 минут.

Это нежный сладкий суп.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп «Кале»

- *3 помидора (от маленьких до средних)*
- *1 стакан воды (или более)*
- *1 стакан нарезанного салата*
- *1½ стакана нарезанных листьев капусты*
- *½ зеленого яблока*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *¼ стакана нарезанного свежего базилика*

• *½ стакана нарезанной кинзы*
• *1 небольшой кусочек свежего имбиря*
• *1 щепотка морской соли*

Листья капусты сварить. Все перемешать в блендере. Украсить петрушкой или нарезанным луком (можно нарезать лук, и пусть он постоит в течение примерно 48 часов – он становится слаще и не таким «злым»).

Можно проварить суп в течение нескольких минут.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп «Мисо-Детокс»

• *1 л воды*
• *1 маленький цукини или кабачок*
• *150 г тыквы*
• *немного сельдерея (мелко нарезать)*
• *½ головки репчатого лука*
• *½ ч. л. водорослей вакаме*
• *1 ст. л. кокосового масла*
• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *ферментированная соя*

Нарезать цукини, тыкву и сельдерей на небольшие кубики, залить водой и поставить вариться на средний огонь. Потушить минут 10 в кокосовом масле нашинкованный лук.

Как только тыква в бульоне станет мягкой, уменьшить огонь, положить в бульон тушеный лук и через 5 минут выключить суп. Добавить в суп ферментированную сою и вакаме. Посолить.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп-пюре из шпината

• *200 г шпината (свежего или замороженного), мелко нарезать*
• *1 головка репчатого лука*
• *1 зубчик чеснока*
• *700 мл овощного бульона (приготовить из ½ корня сельдерея, ½ моркови, 1 лаврового листа и 1 зубчика чеснока) или просто воды*
• *1 картофелина*
• *1 ст. л. оливкового масла*
• *соль, перец по вкусу*

Измельченные чеснок, лук потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Добавить шпинат и тушить 10 минут. Тем временем в бульон положить картофель, довести до кипения. Томить на медленном огне под крышкой 15 минут. За 5 минут до готовности добавить тушеные овощи. Перелить суп в блендер, добавить оливковое масло и измельчить до состояния пюре.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Суп из цветной капусты с кукурузой

• *4 яйца*
• *1 небольшой кочан цветной капусты*
• *1½ л овощного или куриного бульона*
• *150–200 г консервированной кукурузы*
• *4 перышка зеленого лука*
• *рисовые блинчики или хлебцы для подачи*
• *соль, перец по вкусу*

Положить яйца в холодную воду, щедро посолить, поставить на сильный огонь и варить 3 минуты после закипания. Затем сразу залить холодной водой. Разобрать цветную капусту на небольшие соцветия, положить в кипящий бульон и варить 5 минут. Добавить кукурузу и варить еще 3–4 минуты. Снять с огня,

посолить и поперчить. Яйца аккуратно очистить.

Разлить суп по тарелкам, выложить в каждую по яйцу, присыпать рубленым зеленым луком и подавать с блинчиками.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Чечевичный суп со шпинатом

- *1 стакан зеленой чечевицы*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *4 перышка зеленого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *½ красного сладкого перца*
- *1 стебель сельдерея*
- *300 г шпината*
- *2 л овощного бульона или воды*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *1 ч. л. соли*

Хорошо промыть в холодной воде предварительно вымоченную чечевицу и затем слить воду. Очистить овощи.

Нарезать мелко лук, сладкий перец – покрупнее, сельдерей сначала разрезать вдоль стебля, а затем нарезать поперек.

Морковь натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Свежий шпинат промыть, удалить грубые стебли, обсушить и крупно порезать. Мороженый шпинат разморозить, отжать и порубить.

Пассеровать лук с чесноком в масле в течение 5–7 минут. Добавить морковь и сельдерей, перемешать, тушить еще 2–3 минуты.

Положить в кастрюлю сладкий перец и чечевицу. Залить 1,5 л воды или бульона, посолить. Варить 1,5 часа.

За 15 минут до окончания добавить в суп шпинат, долить оставшееся количество жидкости, досолить и положить специи.

Подавать теплым, посыпав рубленным зеленым луком.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 5 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп-пюре из запеченных томатов и баклажанов

- *4 средних баклажана*
- *4 помидора*
- *1 луковица*
- *8 зубчиков чеснока*
- *700 мл воды*
- *соль, перец*
- *веточка мяты по вкусу*
- *пара веточек базилика*

Баклажаны и помидоры помыть, разрезать пополам, луковицу – на четыре части. Зубчики чеснока очистить. Выложить овощи на противень, застеленный бумагой, слегка смазать оливковым маслом и отправить в духовку, разогретую до 210 °С на 40 минут. Из баклажанов ложкой вынуть мякоть. Вместе с остальными овощами положить в кастрюлю, залить 700 мл кипятка и варить минут 20 на медленном огне. Все измельчить до состояния пюре блендером, размешать, добавить соль и перец. На этой стадии можно добавить пару веточек базилика и мяты – будет освежающе, но можно оставить и так – оба варианта хороши.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Гороховый крем-суп с мятой

- *500 г мороженого зеленого горошка*
- *1 луковица*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 ч. л. белого перца*
- *600 мл бульона*
- *2–3 веточки мяты*

• *2 ст. л. кокосового масла*
• *соль*

Лук и чеснок измельчить и обжарить в сотейнике на кокосовом масле до мягкости. Добавить горошек и жарить еще 1–2 минуты. Овощи посолить и поперчить, влить бульон. Варить 7 минут.

Добавить листья мяты в суп и пюрировать блендером до однородности.

Подавать горячим!

✓ количество порций – 1 кастрюля или 3 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Вкусные соусы

Тахини – паста из кунжута

- *8 ст. л. кунжутных семечек*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *кунжутное масло по вкусу (если имеется)*
- *2 ст. л. кокосового масла*

На разогретой сковороде прокалить семечки кунжута, чтобы они не были сырыми на вкус. Они быстро подгорают, поэтому не спускайте с них глаз и постоянно помешивайте.

Когда семечки приобретут слегка золотистый оттенок, переложите их в другую посуду и дайте остыть.

Далее есть три варианта.

1. Истолочь их в каменной ступке и добавить остальные ингредиенты.

2. Перемолоть кунжут в кофемолке небольшими порциями и добавить остальные ингредиенты.

3. Перемолоть блендером, добавив остальные ингредиенты.

Мы выбираем вариант 3.

✓ количество порций – 1 миска,

✓ тип питания – для всех типов.

Тахинная паста на вкус не очень привлекательна и вызывает скорее негативную реакцию у тех, кто пробует ее впервые. Но если небольшое ее количество добавить в другие блюда, она вносит привкус жареного кунжута. Кунжутные семечки содержат кальций, магний, калий, железо, фосфор и богаты витаминами B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{15}, E и F.

Настоящий хумус

* $ $

- *нут*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *сок ½ лимона*
- *¼ стакана нарезанных листьев кориандра*
- *соль и перец по вкусу*

Нут замочить в холодной воде на ночь. Смешать все ингредиенты в кухонном комбайне. Смешивать до тех пор, пока паста не станет однородной.

Подавать с морковью или пирогом из коричневого риса.

✓ количество порций – 10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Домашний хумус

** $ $

- *нут – 100 г*
- *1 ч. л. соды*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. л. соли*
- *сок 1 лимона*
- *4 ст. л. оливкового масла*
- *4 ст. л. тахини*

Нут замочить на ночь. Добавить соду и варить 1,5–2 часа. Остудить и перемолоть в комбайне.

Добавить чеснок, соль, сок лимона, оливковое масло и тахини. Перемешать.

✓ количество порций – 10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Соус песто зеленый

* $ $

- *60 г базилика*
- *2 зубчика чеснока*
- *30 г пармезана*
- *4 ст. л. оливкового масла*

- *3 ст. л. семян пинии (или кедровые орешки)*
- *1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

- *розовая гималайская соль по вкусу*

С помощью мраморной ступки и деревянного пестика или в блендере (более упрощенный вариант) измельчить базилик, семена пинии (или кедровые орешки), чеснок, пармезан, органический порошок травы пшеницы (витграсс).

Добавить соль и постепенно разбавить смесь оливковым маслом до консистенции сметаны.

✓ количество порций – 10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Соус песто красный

* $ $

- *60 г базилика*
- *2 зубчика чеснока*
- *30 г пармезана*
- *100 г вяленых томатов*
- *4 ст. л. оливкового масла*

- *3 ст. л. семян пинии (или кедровые орешки)*
- *1 ст. л. каперсов*

- *розовая гималайская соль по вкусу*

С помощью мраморной ступки и деревянного пестика или в

блендере (более упрощенный вариант) измельчить базилик, семена пинии (или кедровые орешки), чеснок, пармезан, вяленые томаты, каперсы.

Добавить соль и постепенно разбавить смесь оливковым маслом до консистенции сметаны.

✓ количество порций – 10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Соус песто сицилийский

- *60 г базилика*
- *1 ст. л. дробленых грецких орехов*
- *30 г пармезана*
- *4 ст. л. оливкового масла*
- *3 ст. л. семян пинии (или кедровые орешки)*
- *розовая гималайская соль по вкусу*

С помощью мраморной ступки и деревянного пестика или (более упрощенный вариант) в блендере измельчить базилик, семена пинии (или кедровые орешки), пармезан, грецкие орехи.

Добавить соль и постепенно разбавить смесь оливковым маслом до консистенции сметаны.

✓ количество порций – 10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Сыр из кешью

- *1 стакан кешью*
- *сок 1 лимона*
- *1 ст. л. непастеризованного яблочного уксуса*

• *2 ст. л. тахини*
• *¼ стакана воды*

• *½ ч. л. розовой гималайской соли*
• *½ ч. л. молотого перца*
• *1 ч. л. куркумы*

Замочить кешью на 8 часов. Промыть и высушить. Все ингредиенты смешать в блендере или кухонном комбайне. Поставить в холодильник на 30 минут. Сыр из кешью можно использовать в качестве закуски, намазывать на хлебцы или употреблять с овощами.

✓ количество порций – 1 креманка,
✓ тип питания – для всех типов.

Сметанный соус из кешью

• *½ стакана сырого кешью*
• *1–2 ст. л. сока лимона*

• *щепотка розовой гималайской соли*
• *несколько ложек сока квашеной капусты*

Орехи вымочить в течение 8 часов и промыть. Положить в блендер, добавить 1 ст. л. сока лимона, сок квашеной капусты, подсолить. Перемолоть все ингредиенты в блендере, подливая воды, до консистенции негустой сметаны. Попробовать на вкус – если надо, добавить еще лимонного сока или соли.

Хранить «сметану» из кешью нужно в холодильнике не более 2 суток, а лучше делать понемногу, чтобы использовать за один прием.

✓ количество порций – 1 креманка,
✓ тип питания – для всех типов.

Завтрак с семьей

Блинчики, оладьи
Каши по-новому

Блинчики, оладьи

Оладушки из рисовой муки

- *300 г сока квашеной пробиотической капусты*
- *⅔ ч. л. соды*
- *долька лимона (можно 1 ч. л. яблочного уксуса)*
- *150 г рисовой муки*
- *щепотка розовой гималайской соли*
- *2–3 ст. л. кокосового масла + для выпечки*

В емкость залить сок квашеной капусты. Добавить рисовую муку и тщательно перемешать миксером. Накрыть крышкой и оставить на столе на 20–60 минут. За это время рисовая мука набухнет. В тесто добавить соль, кокосовое масло и тщательно перемешать. Погасить лимонным соком или яблочным уксусом соду и добавить в тесто. Тесто тщательно взбить миксером. Готовое тесто по консистенции должно напоминать очень густую и жирную сметану. Выпекать оладушки на разогретой сковороде, периодически добавляя кокосовое масло. Выкладывать оладушки столовой ложкой.

✓ количество порций – 8-10 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Кокосовые блины

- *200 г кокосовой муки (можно смолоть стружку)*

• *500 мл кокосового молока*
• *2 яйца*
• *100 мл воды*
• *соль по вкусу*
• *2 ст. л. рисовой муки*
• *2 ст. л. кокосового масла или масла гхи*

Смешать все ингредиенты и выпекать на кокосовом масле или масле гхи.

✓ количество порций – 10 шт. (2 порции),
✓ тип питания – для всех типов.

Омлет с авокадо и луковым соусом

• *4 яйца*
• *1 спелое авокадо*
• *1 головка репчатого лука*
• *30 г кокосового масла*
• *2 ст. л. оливкового масла*
• *50 г тертого пармезана*
• *соль, перец по вкусу*
• *сухая зелень (по желанию)*

Авокадо разрезать, очистить и нарезать на небольшие кусочки. Обжарить на 1 ст. ложке кокосового масла до золотистого цвета. Луковицу очистить и мелко нарезать. Обжарить на оставшемся масле до мягкости, посолить и поперчить. Смешать авокадо с луком. Разделить эту смесь на две части. В мисочке взбить яйца с солью и перцем, добавить по желанию сухую зелень. Взбитые яйца также разделить на 2 части. Вылить первую часть яиц на разогретую с оливковым маслом сковороду, накрыть крышкой и жарить 2 минуты. Выложить в середину первую часть авокадо с луком, присыпать 25 г сыра. Лопаткой завернуть в рулет (или просто сложить пополам). Так же поступите со второй половиной ингредиентов. Два рулета (конверта) выложить на тарелку и подавать теплыми.

✓ количество порций – 2 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Каши по-новому

Гречка ароматная

- *1 стакан гречки*
- *2 стакана кипятка*
- *1 ст. л. кокосового масла*
- *2 см имбиря*
- *3–4 зубчика давленого чеснока*
- *базилик, мускатный орех по вкусу*
- *3–4 ст. л. соуса песто зеленого*

В казанок или кастрюльку положить масло, имбирь, чеснок, мускатный орех, немного прожарить. Добавить соус песто, базилик и довести до загустения. Всыпать гречку, поджаривать несколько минут и залить 2 стаканами кипятка, перемешать, закрыть крышкой и варить на маленьком огне до готовности (20–25 минут). При подаче перемешать. Можно подавать с кубиками пармезана.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Киноа с яблоками и корицей

- *1 яблоко*
- *¼ ч. л. корицы*
- *½ стакана кунжутного молока*
- *¾ стакана киноа*

Сварить киноа. В готовую кашу добавить кунжутное молоко,

нарезанные яблоки и корицу.

Все перемешать, поварить еще полминуты и подавать.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Пшенная каша на миндальном молоке

• *1 л миндального молока*

• *1½ стакана пшена*

• *стевия по вкусу*

Пшенную кашу сварить почти до готовности. В конце варки добавить миндальное молоко, стевию, перемешать. Подержать на горячей конфорке или на очень маленьком огне еще 10 минут.

К каше можно подать рисовые хлебцы или фаринату.

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Амарантовые медальоны с орехами

• *200 г рубленых грецких орехов*

• *2 ст. л. сырого меда*

• *2 ст. л. кокосового масла*

• *200 г семян амаранта*

Мед и кокосовое масло разогреть в небольшой кастрюле, смешать, добавить орехи и семена амаранта. Хорошо перемешать, затем налить тонким слоем в форму для выпечки и после охлаждения нарезать на мелкие кусочки.

✓ количество порций – 8-10 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Мюсли «Чиа с корицей»

- *½ стакана миндального молока*
- *хлопья киноа, пшена или гречки*
- *½ ст. л. ягод годжи*
- *½ ст. л. семян подсолнечника*
- *½ ст. л. семян чиа*
- *¼ ч. л. корицы*

Поместить все ингредиенты в миску и смешивать, пока не получится однородная масса. Семена чиа предварительно вымочить и добавить в смесь.

Подавать сразу. :)

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Рулетики из баклажанов с авокадо

- *2–3 баклажана*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень по вкусу*
- *1 авокадо*
- *свежемолотый перец по вкусу*
- *кокосовое или топленое масло для жарки*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *1 ч. л. спирулины (или хлореллы)*

Нарезать баклажаны вдоль на тонкие длинные пластинки.

Посолить каждый кусок и положить в глубокую миску на полчаса. Затем баклажаны слегка отжать и обжарить на кокосовом или топленом масле до готовности.

Пока баклажаны готовятся, сделать начинку: пропустить чеснок через пресс, нарезать мелко зелень, очистить авокадо – его мякоть добавить к основной начинке, поперчить, добавить спирулину (или хлореллу). Все перемешать.

Когда баклажаны будут готовы, смазать их соусом и свернуть рулетиком. Можно украсить сверху гранатовыми зернами.

✓ количество порций – 6–8 рулетиков,

✓ тип питания – для всех типов.

Канапе «Зима» с козьим сыром

* $ $

• *15–20 помидор черри*

• *1–2 свежего огурца*

• *1 авокадо*

• *150 г козьего сыра*

• *5 ст. л. кунжутных семечек*

Нарезать огурцы толстыми кружочками, сыр – кубиками. На шпажку наколоть сначала козий сыр, потом кусочек авокадо, далее кружочек огурца и завершить помидором черри.

Потом все канапе обвалять в кунжуте и выложить на тарелку.

✓ количество порций – 15–20 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Поскольку зимой во многих странах не сезон для огурцов, то, в случае покупки импортных, рекомендуется их предварительно вымочить в течение 1 часа в воде с добавлением яблочного уксуса или соды для снижения количества нитратов; по желанию можете также срезать кожуру.

Тальятелле из цукини с миндалем

* $ $

• *4 маленьких цукини*
• *100 г миндаля*
• *2 ст. л. оливкового масла*
• *3 ст. л. сока грейпфрута или 1 ст. л. сока лимона или лайма*
• *смесь разных видов перца по вкусу*

Миндаль предварительно вымочить в воде, оставив в холодильнике на ночь. Вымыть цукини и нарезать их на тонкие продольные пластинки. Слегка посолить и оставить. Миндаль порубить в блендере на крупные кусочки. Для заправки смешать оливковое масло с соком грейпфрута или лимона (лайма). На блюдо выложить тальятелле из цукини, сверху выложить миндаль (не скупитесь), полить заправкой.

Присыпать свежемолотым разноцветным перцем и подавать.

✓ количество порций – 15–20 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Яйца пашот

* $

• *свежее яйцо*

Секрет приготовления яиц пашот – вода все время должна едва кипеть. Подготовить подходящую кастрюлю, добавить в нее 2,5 см кипящей воды из чайника и поставить ее на медленный огонь так, чтобы вода кипела.

Аккуратно разбить яйцо в мисочку и, помешивая ложкой воду в кастрюле, влить яйцо в водяную воронку. Оставить его на медленном огне на 1 минуту.

Затем снять кастрюлю с огня и оставить яйцо на 10 минут в горячей воде (обязательно засечь время или поставить таймер). Через 10 минут у вас будет прекрасное яйцо пашот со схватившимся белком и мягким, кремовым желтком.

Достать яйцо шумовкой и аккуратно положить ложкой на несколько секунд на бумажные кухонные полотенца, которые

впитают излишек воды. Подавать яйца сразу же. Великолепны с зеленым соком или любым зеленым смузи.

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы яйца пашот хорошо получились, яйца должны быть очень свежими, не старше 4 дней.

Баклажаны в гранате

- *2 баклажана*
- *4 ст. л. лимонного сока*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. л. пастытахини*
- *черный молотый перец по вкусу*
- *петрушка (свежая) по вкусу*
- *2 ст. л. кокосового или оливкового масла*
- *розовая гималайская сольпо вкусу*
- *зерна граната для украшения по желанию*

Баклажаны помыть, проколоть вилкой в нескольких местах и оставить в духовке при 220 ˚С примерно на 30–40 минут. Шкурка должна начать обугливаться. Разрезать баклажаны пополам, ложкой вынуть мякоть и размять вилкой. В массу добавить пару ложек лимонного сока (оставьте часть, вы сможете отрегулировать его количество на ваш вкус позже), пасту тахини, чеснок натереть на мелкой терке, и все смешать с солью. Хорошо размешать.

Выложить баклажаны на тарелку. Порезать петрушку и выложить ее на баклажаны. Посыпать черным молотым перцем и полить кокосовым или оливковым маслом. Украсить гранатом.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Пудинг из семян чиа на завтрак

• *2 стакана миндального молока*

• *¾ стакана семян чиа*

• *мед или стевия по вкусу*

• *щепотка соли*

Все ингредиенты смешать и оставить минут на 15–20 при комнатной температуре. В идеале чем больше времени, тем лучше.

Семена разбухнут, и можно будет наслаждаться полезным завтраком. Добавьте кислые фрукты или ягоды по вкусу.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Блинчики «Рай»

• *400 г протеинового порошка (рисового, конопляного)*

• *1 банан*

• *1 яйцо*

Банан тщательно размять вилкой. В протеиновый порошок добавить банан и яйцо.

Все хорошо перемешать, выложить на сковородку и выпекать на кокосовом масле.

✓ количество порций – 12–15 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Овощной микс «Весеннее утро»

- *100 г брокколи*
- *1 большая морковь*
- *50 г сырого арахиса*
- *семечки кунжута по вкусу*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *оливковое масло по вкусу*
- *кокосовое масло для обжарки*

Нарезать морковь кубиками. Брокколи разобрать на соцветия. Разогреть сковороду, добавить кокосовое масло, выложить на сковороду морковь и брокколи и слегка обжарить минут 5–8. После выложить овощи в миску, посыпать кунжутом, добавить предварительно вымоченный в холодной воде арахис, подсолить розовой гималайской солью и заправить оливковым маслом по вкусу. Подавать можно с органическим безглютеновым хлебом из зеленой гречки со с. 199.

✓ количество порций – 7 порций,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Тем, у кого наблюдается кандидная инфекция, морковь исключить.

Семейный обед

Мясные блюда

Мясные блюда

Кролик с чесноком и имбирем

• *2 окорочка кролика*

• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *свежемолотый перец по вкусу*
• *1 ст. л. майорана*
• *1 ст. л. куркумы*

• *2 ст. л. масла гхи или кокосового*
• *4–5 помидоров*
• *1 головка репчатого лука*
• *2 зубчика чеснока*
• *корешок имбиря 1–2 см*
• *зелень (листья салата, кинза, базилик) по вкусу*

Окорочка помыть, обсушить, посолить, поперчить, посыпать специями. Разогреть масло гхи или кокосовое. Выложить окорочка в посуду для выпекания и поставить запекаться до золотистой корочки. Чеснок, имбирь и репчатый лук нарезать и выложить к кролику. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, добавить к кролику. Тушить до готовности. Подать к столу, украсив зеленью.

✓ количество порций – 2 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Котлеты из квашеной капусты с куркумой

• *1 стакан миндального или кунжутного молока*

• *50–70 г кокосового масла*
• *4 ст. л. рисовой муки*
• *розовая гималайская соль и специи по вкусу*
• *800 г квашеной капусты*
• *куркума по вкусу*
• *укроп по вкусу*
• *зелень по вкусу*

Квашеную капусту нашинковать помельче. Можно для этих целей использовать кухонный топорик. Миндальное или кунжутное молоко слегка подогреть в кастрюле, затем постепенно добавить туда кокосовое масло, чтобы оно растопилось. Молоко смешать с капустой. Добавить рисовую муку, мелко нарезанный укроп, куркуму и перемешать так, чтобы не было комков и масса была однородной. Готовую массу посолить, поперчить, остудить. Сформовать из нее котлеты и обжаривать на кокосовом масле. К столу подавать, украсив зеленью.

✓ количество порций – 8-10 котлет,
✓ тип питания – для всех типов.

Барашек с киви

• *400 г баранины*
• *1 киви*
• *200 г сока квашеной капусты*
• *1 ч. л. соли*
• *1 зубчик чеснока*

Очистить киви и нарезать как удобно (например, кубиками). Смешать все ингредиенты, кроме мяса, и оставить баранину в получившемся соусе на 3 часа. Запекать в духовке 1,5 часа при температуре 180 °С.

В таком же соусе можно замариновать и другие виды мяса.

✓ количество порций – 2 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Палео-пицца

** $$

• *200 г миндальной муки или муки из грецких орехов*
• *2 яйца*
• *4 ст. л. оливкового масла*
• *300 г отварного говяжьего языка*
• *150 г пармезана*
• *вяленые томаты по вкусу*

Замесить тесто из яиц и муки, тонко раскатать и выложить в смазанную маслом форму. Разложить нарезанный говяжий язык и засыпать тертым пармезаном. Выпекать 20 минут при температуре 200 ˚С.

При подаче украсить вялеными томатами.

✓ количество порций – 8 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Сладкая и полезная жизнь

Вкусные десерты

Вкусные десерты

Детокс-Бурфи – лакомства из Индии

- *400 г нутовой муки*
- *400 г топленого масла*
- *150 г орехов кешью*
- *200 г кокосовой воды*
- *кардамонпо вкусу*
- *300 г порошка лукумы*

Налить в кастрюльку кокосовую воду и высыпать лукуму. Поставить смесь на средний огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до консистенции сметаны. Это будет сироп.

Параллельно приготовить вторую смесь. В глубокой кастрюле разогреть топленое масло. Высыпать в него нутовую муку, перемешать и жарить смесь, постоянно помешивая. Это самый долгий этап приготовления. По сути, варится каша, где вместо жидкости – масло.

Жарить до того, как смесь начнет издавать легкий ореховый запах. Она станет густой и будет отделяться от дна кастрюли. Весь процесс жарки занимает минут 20.

Всыпать размолотые блендером орехи кешью (штук 20 оставьте для украшения) и ⅓ ч. л. кардамона (или по вкусу). Жарить еще немного, помешивая, чтобы все хорошо перемешалось.

После того как смесь станет рыхловатой, вылить сироп к смеси и хорошо перемешать. Смесь опять станет вязкой. Продолжать варить до рыхлой консистенции при постоянном помешивании. Это займет минут 10–15.

Готовую горячую массу переложить в силиконовую или любую другую форму. Сверху украсить орехами (можно добавить и кокосовую стружку). Оставить до полного остывания и затем отправить в холодильник. После холодильника дать постоять

минут 5 – разрезать будет намного легче. Разрезать на квадраты, и можно наслаждаться!

✓ количество порций – 10–12 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Ореховые шарики

• *100 г миндаля*

• *100 г грецких орехов*

• *2 банана*

• *пара ложек кокосовой стружки без сахара (для обсыпки)*

Орехи и бананы измельчить в блендере.

Смешать, скатать шарики и обвалять в кокосовой стружке без сахара.

✓ количество порций – 10–12 шариков,

✓ тип питания – для всех типов.

Орехи и миндаль перед приготовлением замочить в воде на 5–8 часов (кроме грецких орехов).

Ореховые шарики с кокосовой стружкой

• *1 стакан миндаля*

• *4 ст. л. кокосовой стружки без сахара (пара ложек для обсыпки)*

• *2 ст. л. сырого меда*

• *⅓ ч. л. розовой гималайской или морской соли по вкусу*

• *1 ст. л. сока лимона*

Измельчить миндаль в блендере или комбайне. Добавить кокосовую стружку, соль, сок лимона, мед и хорошо перемешать руками. Кстати, соль делает ореховые десерты вкуснее. Скатать шарики диаметром около 3 см и обвалять каждый в кокосовой

стружке. Если шарики хранить в холодильнике, они лучше сохранят форму. Вместо кокосовой стружки можно использовать мак.

✓ количество порций – 10–12 шариков,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы наблюдаете у себя рост кандидной инфекции, используйте мед осторожно или исключите его.

Такие шарики прекрасно подойдут к чаю вместо печенья или конфет, а также станут прекрасной альтернативой для перекуса в самолете или офисе.

Черничный йогурт «Анютины глазки»

• *2 банана*

• *горсть черники*

• *1 стакан миндального молока*

• *1 ч. л. стевии*

Бананы нарезать. Все смешать в блендере.

Йогурт готов, осталось только перелить в красивые миски.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Великолепное блюдо для тех, кто много времени проводит за компьютером или хочет сохранить свое зрение. Отлично подойдет детям! Данный йогурт может быть и клубничным, и смородиновым, и вишневым… Все зависит от того, какую ягоду вы выберете. :)

Клубника в зеленом креме

• *500 г свежей клубники*
• *1½ стакана миндального молока*
• *мякоть 1 авокадо (или 100 г свежих листьев шпината – вкус более нейтральный)*
• *1 ч. л. порошка лукумы*

Хорошо измельчить ингредиенты блендером. Зеленый крем готов! Добавить в клубнику.

Получится вкус детства: клубника со сливками, только во много раз полезнее!

✓ количество порций – 1 миска,
✓ тип питания – для всех типов.

Домашние шоколадные конфеты

Сложность приготовления блюда:
* — легко и быстро
** — легко, но требует больше 15 минут

Стоимость:
$ — доступно каждый день
$$ — использованы достаточно дорогие продукты

Можно брать в дорогу

Праздничное блюдо

Необычные ингредиенты, которые можно приобрести в специализированных магазинах здорового питания.

• *100 г какао-масла холодного прессования (или 50 г какао и 50 г кокосового масла)*
• *70 г сырого какао-порошка*
• *80 г порошка лукумы*
• *1 горсть изюма*

• *миндаль*

• *формочки для выпечки или для льда*

Какао-масло (или какао и кокосовое масло), какао-порошок и лукуму смешать в кастрюльке и подогреть на водяной бане. Изюм предварительно замочить. Миндаль тоже замочить, лучше даже на ночь (залейте холодной водой и поставьте в холодильник, чтобы не прокис).

В день приготовления смолоть миндаль в блендере в крупную крошку. Положить на дно формочек либо по 2–3 изюминки, либо щепотку молотого миндаля. Залить все полученной шоколадной смесью. Дать остыть и поставить в холодильник.

При подаче шоколадные конфеты можно украсить, посыпав их сырым какао.

✓ количество порций – 10–20 конфет, зависит от размера формочек,

✓ тип питания – для всех типов.

Шоколадная колбаска: старые рецепты по-новому!

Для печенек:

• *100 г гречневой муки*

• *1 щепотка розовой гималайской соли*

• *4–5 капель стевии*

• *вода – на глаз, чтобы тесто не было сильно жидким*

• *ванилин по вкусу*

• *корица по вкусу*

• *2 ст. л. топленого масла (разогреть)*

• *если есть домашние яйца, можно добавить 1 яйцо*

Для колбаски:

• *2–3 ст. л. какао*

• *2 ст. л. топленого масла*

• *2 ст. л. кокосового масла*

• *несколько капель стевии*

• *молотый миндаль – маленькая горсть*

Замесить тесто для печенек, смешав все ингредиенты: оно не

должно быть густым, его не надо раскатывать. Просто тонкие маленькие лепешечки разложить на форму и запекать до состояния, пока не будут крошиться. Раскрошить печенье, добавить молотый миндаль (предварительно вымочить). Миндаля добавлять очень мало, иначе потом колбаска будет не нарезаться, а разламываться. Соединить разогретое кокосовое масло, топленое масло, стевию, какао. Хорошо перемешать.

Аккуратно влить все в крошку из печенья и орехов и тщательно перемешать. Должна получиться густая масса. Разделить массу на несколько частей и завернуть в небольшое влажное полотенце для придания формы.

Поставить в холодильник для застывания.

✓ количество порций – 4 колбаски,

✓ тип питания – для всех типов.

Печенье с кокосовым маслом

- *½ стакана тертого миндаля*
- *½ стакана стружки кокоса*
- *2 ст. л. какао*
- *1 щепотка ванили*
- *½ банана*
- *2 ст. л. кокосового масла*
- *1 ст. л. порошка маки*

Поместите все ингредиенты в миску и смешивайте, пока не получится однородная масса.

Скатайте в шарики и храните в холодильнике.

✓ количество порций – 20–30 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Кокосовые маффины

- *500 г кокосовой муки (можно смолоть кокосовую стружку)*
- *$^1/_5$ ч. л. соды, гашенной уксусом*
- *1 ч. л. сырого меда*
- *6 яиц*
- *20 г кокосового масла*

Размешать кокосовую муку, соду, мед. Взбить 3 белка в густую пену. Отдельно взбить 3 яйца, добавить кокосовую смесь, яичные белки и кокосовое масло. Разлить по маленьким формочкам для кексов. Выпекать 20 минут при 190 °С.

✓ количество порций – 15–20 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Тем, у кого наблюдается рост кандиды, мед следует использовать осторожно либо полностью исключить. Для сладости можно добавить стевию.

Домашняя детокс-панна котта

- *200 г кокосовых сливок*
- *порошок лукумы по вкусу*
- *2–4 г желатина*
- *ваниль по вкусу*
- *мед по вкусу*
- *100 г клубники (для соуса)*
- *сок 1 лимона*
- *ягоды по вкусу*
- *пара веточек мяты перечной для украшения*

Желатин замочить в холодной воде минут на 10. Кокосовые сливки перелить в сотейник. Добавить лукуму, мед, ваниль,

перемешать. Довести до кипения. Разбухший желатин хорошенько отжать. Снять сливки с огня, ввести желатин и размешать венчиком. Разлить по формам, остудить и поставить в холодильник.

Приготовить ягодный соус: смешать в блендере клубнику, ваниль, мед и сок лимона. Чтобы легко извлечь готовый десерт, формочку нужно на несколько секунд опустить в горячую воду. Украсить панна котту ягодами и листиком мяты. Полить ягодным соусом.

✓ количество порций – 10–12 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Гранола для красивых женщин и их детей

- *⅓ стакана миндаля*
- *⅓ стакана кешью*
- *⅓ стакана бразильского ореха*
- *100 г семечек подсолнечника*
- *100 г хлопьев (на выбор)*
- *½ стакана сушеной вишни или другой сушеной ягоды*
- *30 г воздушного риса*
- *1 ч. л. сырого меда*
- *100 г масла гхи*
- *лепестки роз*

В миску насыпать хлопья, семечки подсолнечника, миндаль и измельченные орехи. Измельчать орехи следует крупно. Перемешать и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки.

Поставить подсушиваться в разогретую до 180 ˚С духовку на 10 минут.

В миске на слабом огне растопить масло гхи и мед. Всыпать сушеные ягоды. Перемешать и проварить 3–5 минут.

Вынуть хлопья с орехами из духовки, высыпать в миску. Добавить воздушный рис. К этой смеси добавить мед с маслом. Тщательно перемешать.

Выложить массу на выстланную бумагой* поверхность и равномерно распределить. Толщина слоя должна быть примерно 1–1,5 см. Посыпать лепестками роз. Завернуть края бумаги и накрыть сверху еще одним листом. Получится прямоугольник размером примерно 25 × 30 см. Накрыть сверху доской и поставить небольшой груз.

Оставить примерно на 6 часов. Снять верхний лист бумаги и нарезать на кусочки.

✓ количество порций – 10–12 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

*Домашняя бумага для выпечки

Лучшую бумагу для выпечки вы можете сделать сами. Для этого возьмите чистые листы обыкновенной бумаги и щедро смажьте их кокосовым или топленым маслом с двух сторон. И 100 %-но натуральная и полезная домашняя бумага для выпечки готова. А благодаря использованию масла привычные блюда обретут новые вкусовые нотки.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы наблюдаете у себя рост кандидной инфекции, используйте мед осторожно или замените его на стевию.

Батончики для всей семьи

- *50 г миндаля*
- *100 г фиников*
- *порошок спирулины (не больше 1 ч. л.)*
- *50 г какао-масла*
- *1 ст. л. конопляного протеина*
- *1 ст. л. семян чиа*

Миндаль предварительно вымочить в холодной воде. Семена чиа предварительно тоже вымочить в холодной воде. Финики и миндаль перемолоть в блендере, добавить конопляный протеин, семена чиа и спирулину и еще раз хорошо смешать в блендере.

Растопить какао-масло на водяной бане. Смешать в мисочке с полученной массой.

После чего выложить ее в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

Прекрасно подойдет в качестве перекуса.

✓ количество порций – 6–8 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Батончики «Баобаб»

• *300 г фиников*

• *50 г кешью*

• *1 ч. л. порошка баобаба*

• *2 кружочка имбиря*

Финики, кешью, порошок баобаба и имбирь перемолоть в блендере. Выложить массу в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Добавив совсем немного порошка баобаба в свои батончики, вы получаете… жизнь. Да, ведь не зря дерево баобаба называют еще деревом жизни. Он содержит больше кальция, чем молоко, больше железа, чем мясо, больше калия, чем банан, больше магния, чем шпинат, и в три раза больше витамина С, чем апельсин. А уникальный природный вкус карамели и ванили с пользой для здоровья придется по душе любому сладкоежке.

Батончики «Какао»

• *300 г фиников*
• *50 г миндаля*
• *20 г какао-бобов кусочками*
• *2–3 ст. л. какао-порошка*

Финики и миндаль перемолоть в блендере. В эту массу добавить какао-бобы кусочками и какао-порошок.

Выложить в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Батончики «Мака»

• *300 г фиников*
• *20 г миндаля*
• *50 г ягод годжи*
• *1 ч. л. порошка корня маки*

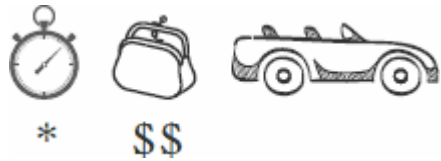
Финики, ягоды годжи, порошок корня маки и миндаль перемолоть в блендере. Получившуюся массу выложить в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Как сделать обычные полезные питательные батончики кладезью минералов и витаминов? Добавить ягоды годжи и маку. Ягоды годжи – уникальный источник витамина С и один из сильнейших антиоксидантов от природы. А перуанская мака работает как сильнейший адаптоген, помогая организму великолепно справляться с любым стрессом, как богатейший источник минералов для насыщения гипофиза и рождения Красивых гормонов, а также как ваша «виагра» от природы, рождая в вас ни с чем не сравнимую женственность и сексуальность.

Батончики «Белковые»



• *300 г фиников*
• *20 г миндаля*
• *3 ст. л. конопляного протеина*
• *1 щепотка семен чиа*

Финики, семена чиа, порошок конопляного протеина и миндаль перемолоть в блендере. Выложить получившуюся массу в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Бывают белковые батончики, а бывают СУПЕРбелковые батончики. Потому что содержат в себе белок конопли – один из самых концентрированных источников легко усвояемого растительного белка (семена конопли на 50 % состоят из белка!). Уникальность белков конопли в том, что они содержат 65 % глобулина (globulin edestin) и 35 % альбумина (albumin protein) – больше, чем какое-либо другое растение! А семена чиа, будучи самым богатым растительным источником незаменимых жирных кислот Омега-3 и всех незаменимых аминокислот, насыщают вас лучше любого мясного блюда, делают вашу кожу сияющей и молодой.

Батончики «Кокосовая ваниль»

• *300 г фиников*
• *50 г кешью*

• *50 г кокосовой стружки*

• *ваниль по вкусу*

Финики, кешью, кокосовую стружку и ваниль перемолоть в блендере.

Выложить массу в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Когда нет под рукой СУПЕРеды, можно сделать обычные питательные батончики с добавлением кокосового масла. И тогда полезные жиры сделают вас стройной и энергичной.

Батончик «Деликатный»

• *300 г фиников*

• *50 г кешью*

• *кокосовая стружка по вкусу*

• *10 г бразильского ореха*

• *мускатный орех по вкусу*

• *кардамон по вкусу*

• *1 ч. л. порошка органической спирулины*

Финики, кешью, кокос, бразильский орех, мускатный орех, порошок спирулины и кардамон перемолоть в блендере. После чего выложить массу в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

ПОЛЬЗА

Зеленая спирулина не сделает вас зеленой, но зато превосходно почистит вашу кровь, защитит от радиации и тяжелых металлов, при этом насытит вас легким в усвоении растительным белком, содержащим все незаменимые аминокислоты, и создаст основу основ

Женской Красоты, обогатив ваш организм минералами. Магний, кальций, йод, железо, фосфор – все это спирулина! Теперь жизнь кажется легкой и веселой без глютена, вредных сладостей и пастеризованных молочных продуктов.

Батончик «Абрикос»

- *300 г фиников*
- *20 г сушеных абрикосов*
- *20 г миндаля*
- *кокосовая стружка по вкусу*
- *имбирь по вкусу*

Финики, сушеные абрикосы, миндаль, кокосовую стружку и имбирь перемолоть в блендере.

Выложить массу в форме батончиков и поставить в холод для застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Батончик «Домашний»

- *300 г фиников*
- *20 г сушеной моркови*
- *20 г ядер фисташек*
- *50 г сушеных яблок*
- *100 г тыквенных семечек*
- *корица по вкусу*

Финики, морковь, ядра фисташек, сушеные яблоки, корицу и тыквенные семечки перемолоть в блендере.

Выложить массу в форме батончиков и поставить в холод для

застывания.

✓ количество порций – 6–8 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Безглютеновая шарлотка на рисовой муке с корицей и яблоками

• *3 яйца*

• *⅓ стакан сахара*

• *1 стакан рисовой муки*

• *1 ч. л. разрыхлителя*

• *3 кислых яблока*

Яйца взбить с сахаром, рисовой мукой и разрыхлителем. Для начинки использовать кислые яблоки.

Выпекать можно и в мультиварке около 50 минут. В духовке достаточно и 30 минут.

Посыпать корицей.

✓ количество порций – 1,

✓ тип питания – для всех типов.

Хлебные страсти

Полезный хлеб и изделия из муки

Полезный хлеб и изделия из муки

Домашние хрустики сладкие

* $

- *200 г рисовой муки*
- *½-1 стакан воды*
- *1 ст. л. кунжута*
- *1 ст. л. семян чиа*
- *1 ст. л. порошка лукумы*

Замесить тесто из муки и воды. Добавить вымоченные семена чиа, кунжут и лукуму. Пропустить тесто через мясорубку, чтобы получились тонкие «колбаски». Нарезать «колбаски» нужной длины и в зависимости от типа духового шкафа (газовый, электрический) запекать 15–25 минут при 180 ˚С. Определить готовность можно по золотистой хрустящей корочке.

✓ количество порций – 15–20 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Домашние хрустики острые

* $

- *200 г нутовой муки*
- *1 ст. л. органического порошка пророщенной пшеницы (витграсса)*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *½-1 стакан воды*

• *1 ч. л. куркумы*
• *1 зубчик чеснока*

Замесить тесто из муки и воды. Добавить порошок пророщенной пшеницы, куркуму, подсолить. Чеснок раздавить, добавить к тесту и все хорошо перемешать. Пропустить тесто через мясорубку, чтобы получились тонкие «колбаски». Нарезать «колбаски» нужной длины и в зависимости от типа духового шкафа (газовый, электрический) запекать 15–25 минут при 180 ˚С.

Определить готовность можно по золотистой хрустящей корочке.

✓ количество порций – 15–20 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Луково-морковные хлебцы

• *2 средние морковки*
• *1 луковица*
• *50 г фундука или грецких орехов*
• *160 г рисовой муки*
• *1 ч. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)*

• *⅓ ч. л. соды*
• *½ ч. л. соли*
• *1 ч. л. смеси прованских трав*
• *140 мл воды*

Орехи, кроме грецких, предварительно вымочить в воде 5–8 часов. Морковь отварить. В блендере смешать морковь, лук, воду, прованские травы и соль. Все измельчить в пюре. Добавить витграсс, соду, рисовую муку и измельченные в блендере орехи. Перемешать и дать постоять 20 минут. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить на нее массу толщиной 1–3 мм. Выпекать 25 минут при 200 ˚С. Затем духовку выключить и хлебцы подсушить в течение 1 часа. Достать, нарезать на ломтики и остудить.

✓ количество порций – 8-10 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Миндальный хлеб с травами

Сухие ингредиенты:

• *2¼ стакана миндальной муки*

• *¼ стакана молотого льняного семени*

• *½ ч. л. соды*

• *½ ч. л. розовой гималайской соли*

Влажные ингредиенты:

• *5 яиц*

• *1 ч. л. сырого меда*

• *1 ст. л. оливкового масла*

• *1 ст. л. яблочного уксуса*

Свежие или сушеные специи:

• *2 ч. л. тимьяна и розмарина*

Разогреть духовку до 250 °C. В блендере или кухонном комбайне соединить все сухие ингредиенты. Добавить влажные ингредиенты и также перемешать до однородного состояния. Добавить специи. Налить получившееся тесто в смазанную маслом емкость для выпекания и выпекать 30–35 минут или до того, пока воткнутая зубочистка не будет сухой. Остудить и достать из формы.

✓ количество порций – 1 буханка,

✓ тип питания – для всех типов.

Фаринata классическая

• *200 г нутовой муки (муки из турецкого гороха)*

• *650 мл теплой воды*

• *½ ч. л. соли*
• *1 ч. л. сушеной петрушки*
• *1 ч. л. сушеного базилика*
• *1 ст. л. оливкового масла*
• *1 ст. л. растительного масла*

В кастрюльку или миску всыпать нутовую муку, залить теплой водой, посолить, добавить специи и оставить на 1 час, чтобы нут набух. Влить 1 ст. л. оливкового масла. Разогреть духовку до 220 °С. В противень или сковороду, в которых будете печь фаринату, налить 1 ст. л. растительного масла и поставить на 5 минут в разогретую духовку.

Через 5 минут осторожно вынуть противень (или сковороду) из духовки и налить туда жидкое тесто слоем 5–7 мм. Выпекать 15–20 минут при температуре 220 °С до золотистой корочки.

✓ количество порций – 6 порций,
✓ тип питания – для всех типов.

Фаринаата особенная

• *200 г нутовой муки (муки из турецкого гороха)*
• *650 мл теплой воды*
• *½ ч. л. соли*
• *1 ч. л. сушеной петрушки*
• *1 ч. л. сушеного базилика*
• *1 ст. л. оливкового масла*
• *укроп, чеснок по вкусу*
• *кунжут, семечки подсолнечника по вкусу*

Замес теста такой же, как у классической фаринаты (см. рецепт на с. 143). Добавить измельченный чеснок, укроп. Тесто вылить в форму совсем тонким слоем, чтобы получилось не пирогом, а именно хлебцами, хорошо прожаренными. Сверху посыпать кунжутом, семечками и поставить в духовку на 220 °С. Через пару минут, когда тесто прихватится, достать и посыпать кунжутом еще раз. За счет тонкого слоя теста фаринаата получается как хлебцы. Главное – не пропустить момент, чтобы тесто не высохло совсем, а то оно не разрежется, а раскрошится. Разрезать горячими на противне сразу – так хлебцы не

поломаются и так их легче отделить от бумаги.

✓ количество порций – 8-10 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Банановый палео-хлеб

- *3 банана*
- *3 яйца*
- *ванилин по вкусу*
- *соль по вкусу*
- *$^1/_5$ ч.л. соды*
- *2 стакана миндальной муки*
- *2 ст. л. кокосового масла*

Растопить какосовое масло. Разогреть духовку до 175 ˚С. Смазать форму для хлеба маслом. Положить зрелые бананы, яйца, ванилин и оставшееся растопленное кокосовое масло в кухонный комбайн и взбить до однородной консистенции. Добавить миндальную муку, соль и пищевую соду и взбивать несколько минут. Переложить тесто в смазанную форму. Чем больше размеры формы, тем более плоской получится буханка, поэтому лучше выпекать в небольшой форме, чтобы буханка получилась высокой. Выпекать 55–65 минут – до тех пор, пока на зубочистку не перестанет налипать тесто. Достать из духовки и дать остыть, не вынимая из формы. Затем достать из формы, нарезать и подать на стол.

✓ количество порций – 1 буханка,

✓ тип питания – для всех типов.

Кантуччи

• *225 г порошка лукумы*
• *2 органических яйца + 1 яйцо для смазывания*
• *½ пакетика (7 г) разрыхлителя или сухих дрожжей*
• *300 г рисовой муки*
• *250 г миндаля*

• *1 щепотка розовой гималайской соли*
• *½ пакетика кокосового сахара*
• *цедра лимона (примерно ⅓ лимона)*

• *50 г размягченного масла гхи*
• *25 г меда*

Вымочить миндаль в воде в течение 5–6 часов. Просеять муку с разрыхлителем в глубокую миску. Сделать углубление и вбить по одному яйцу, начиная замешивать деревянной лопаткой. Добавить лукуму, лимонную цедру, соль, кокосовый сахар и перемешать. Добавить масло гхи и мед, тщательно все вымесить. Добавить предварительно вымоченный миндаль, перемешать. Выложить тесто на стол и замесить. Тесто нужно собрать в шар. Сделать из него три колбаски по 3,5 см в диаметре. Выложить на пергаментную бумагу, смазать взбитым яйцом и отправить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20–25 минут. Достать, немного остудить и нарезать, как батон, наискосок. Далее снова сложить все на противень и отправить в духовку еще на 10 минут. После сложить в банку или миску с крышкой и наслаждаться!

✓ количество порций – 25–30 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Квашение по-новому

Пробиотическая капуста и другие овощи
Кокосовый квас

Пробиотическая капуста и другие овощи

Квашеная пробиотическая капуста

• *1 кочан свежей капусты*
• *вода*

Нужна стеклянная банка с герметично закрывающейся крышкой. Нарезать капусту для квашения как обычно. Сложить в банку (не до конца, так как капуста увеличится в объеме). Залить холодной чистой водой до горлышка банки. Закрыть крышкой и оставить на кухне при комнатной температуре на 2–3 дня. Затем банку с капустой следует хранить в холодильнике. И доставать оттуда для салата – сколько вам требуется. Добавлять в нее по желанию можно соль, перец, оливковое масло, клюкву, лук и т. д. Также начните пить капустный сок – начиная с нескольких глотков в день, постепенно доведите до стакана.

✓ количество порций – 1 банка на 2 л,
✓ тип питания – для всех типов.

При регулярном потреблении квашеной капусты белковому типу рекомендуется добавлять жиры, орехи и семечки.

Квашеная капуста с зеленым яблоком и тмином

• *1 кочан капусты*
• *2 зеленых яблока*
• *2 ч. л. семян тмина*
• *2 ч. л. розовой гималайской соли*

Хорошо измельченные капусту, яблоки, тмин и розовую

гималайскую соль перемешать в большой миске и месить вручную, чтобы разбить крупные кусочки капусты. Добавить немного оливкового масла. Слой капусты и яблок поместить в банку, плотно утрамбовать деревянной ложкой и залить водой так, чтобы жидкость полностью пропитала капусту и яблоки. Оставить совсем немного пространства до крышки и оставить кваситься при комнатной температуре в течение 7-10 дней.

Хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 3 банки по 1 л,

✓ тип питания – для всех типов.

Сальса

- *6-10 помидоров*
- *4 шт. красного перца*
- *3 зубчика чеснока (очищенного и раздавленного)*
- *сок 1 лайма*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *1 пучок кинзы или другая зелень*

Помидоры, перец, чеснок, сок лайма и соль перемолоть в кухонном комбайне или блендере до получения однородной массы. Добавить зелень по вкусу.

Поместить массу в банку, предусмотрев немного свободного места до крышки, закрыть и оставить кваситься при комнатной температуре в течение 3–5 дней, затем хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 1 банка на 2 л,

✓ тип питания – для всех типов.

Новые томаты

• *2 большие луковицы*
• *6 больших помидоров*
• *2 зеленых перца*
• *3 зубчика чеснока*
• *½ стакана нарезанной свежей кинзы*
• *сок 3 лимонов или лаймов*
• *2 ст. л. розовой гималайской соли*
• *вода – при необходимости*

Измельчить овощи в комбайне или нарезать вручную, смешать в большой миске. Добавить соль и хорошо перемешать. Дать массе постоять в течение нескольких минут, а затем переложить ее в банку, оставляя вверху немного места.

Слегка накрыть и оставить киснуть при комнатной температуре в течение 4 дней, затем накрыть крышкой и хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 1 банка на 2 л,
✓ тип питания – для всех типов.

Квашеный чеснок

• *7 головок чеснока*
• *1 ч. л. розовой гималайской соли*

Слегка измельчить чеснок в кухонном комбайне или вручную и опустить его в подсоленную воду, добавить еще воды, если необходимо, и перемешать.

Слегка прикрыть и оставить киснуть при комнатной температуре в течение 3–7 дней или до тех пор, пока чеснок не достигнет желаемого аромата, затем закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 1 банка на 200 мл, ✓ тип питания – для всех типов.

Квашеные огурчики

• *4–5 крупных огурцов (разрезать) или 15–20 корнишонов*
• *1 ст. л. семян горчицы*
• *2 ст. л. нарезанного свежего укропа*
• *2 ст. л. розовой гималайской соли*
• *200 мл фильтрованной воды*

Огурцы хорошо вымыть и поместить в банку с широким горлом. Добавить оставшиеся ингредиенты и залить водой так, чтобы она покрыла огурцы. Уровень жидкости должен слегка не доходить до верхнего края банки. Плотно закрыть и оставить кваситься при комнатной температуре в течение 3 дней.

После хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 1 банка на 1 л,
✓ тип питания – для всех типов.

Капуста по-испански

• *1 кочан капусты (измельчить)*
• *1 стакан тертой моркови*
• *2 средние луковицы, мелко нарезанные*
• *1 ч. л. сушеного орегано*
• *¼-½ ч. л. красного перца чили*
• *2 ст. л. розовой гималайской соли*

В большой миске перемешать капусту, морковь, лук, орегано, красный перец чили, соль. Оставить на 10 минут, чтобы овощи дали сок. Положить массу в банку. Если нужно, добавить воды, чтобы она покрыла все овощи, оставив до верха банки немного места. Плотно закрыть и оставить кваситься при комнатной температуре в течение 3 дней.

После хранить в холодильнике.

✓ количество порций – 2 банки по 1,5 л,

✓ тип питания – для всех типов.

Кокосовый квас

• *1 л кокосовой воды*

• *кефирные грибки*

В стеклянную банку налить кокосовую воду и добавить кефирные грибки. Плотно закрыть крышкой и оставить на 2–3 дня. Затем убрать и хранить в холодильнике.

Для поддержания «живой» силы кефирных грибков рекомендуется класть их раз в 2 недели на пару дней в коровье молоко.

✓ количество порций – 1 банка на 1 л,

✓ тип питания – для всех типов.

Детское счастье

Блюда для детей

Блюда для детей

Мороженое банановое

Мягкое, великолепное на вкус мороженое всего из одного ингредиента и без использования мороженицы, разве это возможно? Да! И этот чудо-ингредиент – обычный банан. Оказывается, если сначала заморозить банан, а после этого взбить его в блендере, то получится натуральное мороженое, по консистенции напоминающее заварной крем. Если хотите, то можете добавить в него немного меда, порошок лукумы, какао-порошок, замороженные ягоды. Вкус потрясающий! А главное – это мороженое лишено искусственных добавок (что сейчас большая редкость), на 100 % полезное, и готовить его быстро и просто. Секрет банана состоит в том, что он содержит небольшое количество жира, которое и придает ему кремообразную текстуру после взбивания.

Для приготовления мороженого лучше использовать достаточно спелые бананы, «с точечками». Мороженое из банана имеет мягкую консистенцию. Если вы любите твердое мороженое, то положите его в контейнер с крышкой и еще раз заморозьте.

Очистить 4 банана. Разрезать их на маленькие кусочки, разложить на тарелке и заморозить в течение 1–2 часов. Тщательно взбить замороженные бананы в блендере. Получится банановая «труха», которую нужно продолжать взбивать до образования кремообразной массы. Желательно делать перерывы в работе блендера, чтобы он не перегрелся.

При приготовлении периодически перемешивать содержимое блендера ложкой. По желанию уже в конце добавить мед, лукуму, какао-порошок или замороженные ягоды.

Мороженое готово! Приятного аппетита!

✓ количество порций – 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Кексы с черникой

• *3 домашних яйца*

• *⅓ стакана масла гхи*

• *ванилин по вкусу*

• *250 г льняной муки*

• *2 банана*

• *несколько ягод черники для украшения*

Бананы размять вилкой. Замесить тесто из остальных ингредиентов, смешать с бананами.

Выложить в формочки, украсить черникой и запекать 20 минут при 200 °С.

✓ количество порций – 10–12 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Палео-кексы

• *3 домашних яйца*

• *2 банана*

• *корица по вкусу*

• *⅓ стакана какао-масла*

• *250 г миндальной муки*

Бананы размять вилкой. Замесить тесто из остальных ингредиентов, смешать с бананами.

Выложить в формочки и запекать 20 минут при 200 °С.

✓ количество порций – 10–12 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Салат из свеклы, чернослива и редьки

- *4 небольшие отварные свеклы*
- *1 редька*
- *½ стакана чернослива без косточек*
- *2 ст. л. кокосового масла*
- *розовая гималайская соль по вкусу*

Очистить редьку и свеклу, натереть на крупной терке по отдельности. Залить кипятком чернослив, оставить на 20 минут, после чего воду слить, мелко нарезать плоды.

Перемешать подготовленные продукты, подсолить, полить растопленным маслом и подать к столу.

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Холодный суп из огурцов

- *2–3 огурца*
- *1 ч. л. рубленого чеснока*
- *1 ст. л. рубленой мяты*
- *лимонный сок по вкусу*
- *масло кокосовое по вкусу*
- *перец черный молотый по вкусу*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *укроп по вкусу*

Огурцы очистить от кожицы, разрезать пополам, чайной ложкой удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Оставить часть для украшения. Оставшуюся огуречную мякоть взбить в блендере с чесноком и мятой. Посолить, поперчить. Добавить укроп, кубики огурцов, лимонный сок и кокосовое масло.

Перед подачей выдержать суп в холодильнике пару часов.

Подавать в тарелках. Украсить листиками мяты.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Каша пшенная с морковью и яблоками

- *150 г пшена*
- *600 мл воды*
- *200 г яблок*
- *80 г моркови*
- *60 г меда*
- *соль по вкусу*

Крупу залить горячей водой, посолить и поставить вариться на медленном огне. Когда крупа впитает всю воду, закрыть крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут.

Добавить в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, а также мед и прогреть в течение 5 минут.

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Мусс из авокадо

- *4 авокадо*
- *1 банан*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *зелень для украшения*

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки. Вынуть мякоть, сбрызнуть ее лимонным соком. Добавить банан. Взбить блендером. Подать мусс в креманках или в оставшихся после

удаления мякоти половинках кожуры авокадо, предварительно сбрызнутых изнутри соком лимона.

Украсить зеленью.

Приятного аппетита.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Солнечный чай

Солнечным летним днем попробуйте приготовить вместе с ребенком «Солнечный чай». Он утоляет жажду, приятен на вкус и не требует особых кулинарных навыков. Ну а уж в жаркую солнечную погоду он просто незаменим! Особенностью этого чая является то, что для его заваривания используется энергия солнца!

• *стеклянный сосуд для заваривания чая*

• *листья мяты по вкусу*

• *1 лимон*

• *сырой мед (по желанию)*

• *кубики льда (по желанию)*

• *1 л воды*

Тщательно вымыть стеклянный сосуд для заваривания чая. Положить в него листочки мяты и кусочки лимона. Залить чистой фильтрованной водой комнатной температуры или даже холодной. Поставить чай «завариваться» на солнце часов на 5. Когда чай заварится, разлить его по чашкам и добавить в мед, кубики льда (по желанию). Пить этот чай надо сразу – хранить его нельзя.

✓ количество порций – 1 графин,

✓ тип питания – для всех типов.

Лимонад из калины

• *300 г калины*
• *400 мл воды*
• *сырой мед по вкусу*

Ягоды калины размять, отжать сок. Раздавленные ягоды залить горячей кипяченой водой, проварить 10–15 минут. Отвар процедить и добавить по вкусу мед, прогреть до его растворения, влить сок. Охладить.

✓ количество порций – 3 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Рецепты Звезд Детокса

Авторские рецепты участниц программ

Авторские рецепты участниц программ

Салат пробиотический от Марины Степановой

- *1 салат айсберг (маленький)*
- *2–3 стебля сельдерея*
- *1 авокадо*
- *зелень по вкусу*
- *3 ст. л. пробиотической капусты*
- *свежий огурчик (по сезону)*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *1 ст. л. подсолнечного масла*

Все нарезать, посолить розовой гималайской солью. Я заправляю нерафинированным подсолнечным малом. Можно также добавить кедровых орешков – будет еще вкуснее!

✓ количество порций – 1 миска или 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Смузи пробиотический от Марины Степановой

- *1 огурец*
- *2–3 помидора*
- *зелень (укроп, петрушка, руккола, кинза) по вкусу*
- *100 г пробиотической капусты*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *нерафинированное подсолнечное масло по вкусу*

Все нарезать, добавить пробиотическую капусту и зелень, посолить розовой гималайской солью и заправить

нерафинированным подсолнечным маслом.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

Гаспачо из квашеной капусты от Марии К.

• *квашеная капуста и ее сок ½ банки*

• *2 огурца*

• *любая зелень*

• *1 луковица или 1 головка чеснока*

• *специи по вкусу*

Все перемолоть в блендере и отправить в холодильник. Можно сделать на несколько дней, огурец немного сферментируется.

Люблю добавлять тушеный лук (именно тушеный, а не жареный), так как он убирает кислоту квашеной капусты.

✓ количество порций – 6 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Конфеты «Лучшее лекарство на все случаи жизни» от Гюзель Князевой

• *½ ст. миндаля, замоченного на ночь*

• *⅓ ст. грецкого ореха*

• *4 ст. л. с горкой топленого масла*

• *18 фиников (без косточек)*

• *6–8 шт. чернослива*

• *3–4 ст. л. брусники, клюквы, смородины – на выбор*

• *3–4 ст. л. сырого какао*

• *молотое семя льна по вкусу*

• *50 г сырого меда*

• *кокосовая стружка, кунжут для обсыпки – на выбор*

Размолоть миндаль с небольшим количеством воды, добавить 2 стакана воды, перемешать, процедить, отжать, грецкий орех смолоть в блендере в среднюю крошку. Смешать орехи с миндалем. Добавить топленое масло. Отдельно смолоть финики и ягоды. Ягоды с финиками выложить к орехово-миндальной массе, добавить туда какао, молотое семя льна и мед. Все очень хорошо перемешать и отправить в холод на 1 час. Достать и сформовать конфетки. Обвалять в кокосовой стружке, кунжуте, ореховой крошке.

✓ количество порций – 10–15 конфет,

✓ тип питания – для всех типов.

Рисовые блинчики от Натальи Климовой

• *3 ст. л. рисовой муки*

• *⅓ стакана сока квашеной капусты*

• *вода (чтобы довести тесто до нужной консистенции)*

• *соль по вкусу*

• *½ ч. л. соды, гашенной яблочным уксусом*

• *1 ст. л. подсолнечного масла*

• *кокосовое масло или масло гхи по необходимости*

Все перемешать и жарить на слабом огне (блинчики будут хорошо сниматься и не пригорать).

Каждый блинчик дополнительно смазать маслом кокоса или гхи.

✓ количество порций – 10–15 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Печенье из пшена от Оксаны Сурниной

• *400 г вареного пшена*

• *80 г миндальной муки*

• *2 яйца*

• *2 ч. л. какао*

• *подсластитель (мед, стевия) по вкусу*

Смешать все ингредиенты. Чайной ложкой выкладывать тесто на противень, покрытый бумагой для выпечки, и придавать тесту более-менее правильную форму. Выпекать при температуре 200 °С около 15 минут. Остудить.

Очень сложно съесть всего лишь одно!

✓ количество порций – 25–30 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Веганский йогурт с чиа от Оксаны Сурниной

• *2 стакана растительного молока (миндальное, кунжутное, фундучное, арахисовое, молочко из кешью, молочко из грецких орехов)*

• *горсть ягод или 1 ст. л. варенья на стевии*

• *2 ч. л. семян чиа*

В растительное молоко добавить по вкусу ягоды или варенье на стевии. Подсластить, если требуется. Хорошенько перемешать блендером. Разлить полученную массу по порционным емкостям и в каждую насыпать по чайной ложке семян чиа. Перемешать. Закрыть емкости крышкой или бумагой и отправить в холодильник на ночь. Семена чиа обладают желирующим свойством. На следующий день у вас будет готов Супердесерт!

P.S. Лучше не класть в качестве вкусовой добавки какао – оно не желируется.

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Пудинг из семян чиа от Салтанат Сайдалиной

• *300 мл миндального молока*

• *2–3 ст. л. семян чиа*

Приготовить миндальное молоко, перелить его в небольшую банку, положить 2–3 ст. л. семян чиа, перемешать и поставить в холодильник на пару часов. Семена за это время набухнут, и можно добавить к ним любые фрукты – например, банан, или ягоды.

Пудинг готов!

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Конфеты из миндального жмыха от Салтанат Сайдалиной

• *50 г жмыха, оставшегося от приготовления миндального молока*

• *2–3 ст. л. кокосового масла*

• *1 ст. л. какао*

• *1–2 финика*

• *50 г орехов (кешью или грецкие)*

Предварительно измельчить финики и орехи в блендере. Добавить к жмыху 2–3 ст. л. кокосового масла, какао, финики и орехи. Сформовать маленькие шарики и обвалять их в кокосовой стружке. Оставить на пару часов в холодильнике.

✓ количество порций – 6–8 порций,

✓ тип питания – для всех типов.

Овощи по-китайски на воке от Ольги Исаевой

- *½ цукини*
- *2 шт. болгарского перца*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 лук-порей*
- *100 мл соевого соуса без глютена*
- *топленое масло или масло гхи*

Нарезать все овощи соломкой, а лук-порей – кольцами. Сильно разогреть сковороду-вок. Добавить масло. Жарить нарезанные овощи маленькими порциями буквально по 3 минуты, постоянно перемешивая. А именно: кинуть горстку овощей на раскаленный вок, добавить соевый соус (соль не используется), постоянно мешать. Через 3 минуты переложить в тарелку. Делать так, пока не кончатся все овощи. Готовые овощи посыпать кунжутом.

Овощи должны получиться аль денте, хрустящие.

✓ количество порций – 3 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Витаминный взрыв от Ольги Исаевой

- *1 замороженный банан – он придаст приятную кремообразную консистенцию мороженого*
- *100 г свежих или замороженных ягод – клубника, малина, голубика, черника – на выбор. Желательно, чтобы был один вид красных ягод и один вид черных. Это придаст смузи не только разнообразие вкуса, но и красивый розово-сиреневатый цвет*
- *300 мл молока (миндального, рисового или кокосового)*

• *200 мл кокосовой воды*

• *для большей витаминизации можно добавить горсть ягод годжи*

• *для подслащения добавить ложечку меда*

• *для свежести можно добавить мяты*

• *для теплоты и нежности добавить щепотку корицы или какао*

• *еще будет здорово добавить ваниль*

Все ингредиенты положить в блендер и смешать на быстрой скорости до общей однородности. Этот смузи уникален тем, что его можно готовить как минимум на 3 видах молока – ореховом (миндальном), рисовом или кокосовом.

✓ количество порций – 3 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Полезная яичница за 5 минут от Ольги Исаевой

• *2 яйца*

• *½ небольшого цукини*

• *масло гхи*

• *гималайская розовая соль по вкусу*

Разогреть сковородку с маслом. На терке натереть цукини и минутки две его поджаривать. Далее залить двумя яйцами и довести до готовности.

Посолить сверху розовой гималайской солью.

С такой яичницей отлично сочетается тушеная цветная капуста. А также ее здорово подавать с зеленым салатом из овощей.

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Плов с бараниной и красным рисом от Ольги Исаевой

Объеденье! К этому рецепту я пришла сама в ходе долгих экспериментов. Теперь готовлю плов только так. В этом блюде сочетаются два основных качества – вкусно и полезно!

Все ингредиенты берутся на глаз.

• *½ кг баранины*
• *200–300 г красного нешлифованного риса*
• *1 ст.л. топленого масла или масла гхи*
• *2 головки репчатого лука*
• *3 крупные моркови*

• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *приправа для плова (куркума, карри, чеснок, зира, барбарис, кориандр, паприка, смесь перцев и т. д.) по вкусу*
• *несколько зубчиков чеснока по вкусу*

На 1 ст. л. масла спассеровать мелко порезанные репчатые луковицы. Добавить к луку натертые на крупной терке морковки. К ним добавить мелко нарезанную баранину (примерно ½ кг).

Тушить все вместе минут 10, периодически перемешивая. Добавить розовую гималайскую соль, приправу для плова. Промыть красный нешлифованный рис, выложить его в казан или сковороду. Разровнять его над смесью баранины и овощей, не перемешивая! Налить воды, чтобы она покрывала рис примерно на два пальца. Присадить еще немного сверху. Закрыть крышку и готовить на медленном огне около 45 минут.

Незадолго до готовности можно добавить чеснок (утопить головку, отдельные зубчики или мелко нарезанные дольки – кому как нравится).

Очень вкусно такой плов подавать с квашеной пробиотической капустой или свежими овощами.

✓ количество порций – 1 кастрюля,
✓ тип питания – для всех типов.

Домашний салат от Ольги Исаевой

- *1 огурец*
- *5–6 шт. помидоров черри*
- *½ небольшой луковицы*
- *100 г листьев салатов (руккола, ромэн, корн)*
- *любая другая зелень по вкусу*
- *1 ст. л. заправки: оливковое масло, соевый соус, сок лимона*

Все нарезать и перемешать. Получится особенно вкусно, если добавить козий или безлактозный сыр .

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Коктейль из кокосового молока от Светланы Рыбаковой

- *1 стакан кокосового молока*
- *1 киви*
- *1 ст. л. порошка коричневого риса*

В кокосовое молоко добавить киви и рисовый порошок, все смешать в блендере.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Фунчоза с имбирем и листьями свеклы от Светланы Шибановой

• *80 г фунчозы*
• *3 кружочка нарезанного корня имбиря*
• *зира по вкусу*
• *аюрведические специи по вкусу*
• *15 г масла гхи*
• *листья свеклы для подачи*

Это блюдо для любителей острого! На масле гхи обжарить мелко нарезанный имбирь, аюрведические специи, зиру. Отварить фунчозу в течение 3 минут. Выложить в сковороду с имбирем и специями, перемешать, выключить через 1 минуту. На тарелку разложить листья свеклы, на них – фунчозу.

Подавать можно с любой зеленью.

✓ количество порций – 1 порция,
✓ тип питания – для всех типов.

Гречневая каша с кокосовым смузи и медом от Светланы Шибановой

• *200 г гречневой каши*
• *кокосовая стружка по вкусу*
• *мед по вкусу*
• *1 стакан воды*

Кокосовую стружку залить теплой водой, размолоть блендером и добавить в сваренную гречку.

По желанию можно добавить ложку меда.

✓ количество порций – 1 порция,
✓ тип питания – для всех типов.

Зеленый супчик в Детокс от Светланы Шибановой

• *200 г цветной капусты*
• *200 г белокочанной капусты*
• *1 стебель сельдерея*
• *1 пучок мяты*
• *1 пучок петрушки*
• *5 г измельченного базилика*
• *1 свежий огурец*
• *1 ч. л. лимонного сока*
• *специи по вкусу*
• *50 г капустного сока*
• *соль по вкусу*
• *перец по вкусу*

Варить цветную и белокочанную капусту, стебель сельдерея, как закипит, минут 5. Выключить, измельчить блендером, добавить туда же пучок мяты, петрушки, базилик и свежий огурец, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу и немного лимона, а в тарелку – капустного сока. Даже деткам нравится вкус!

✓ количество порций – 1 кастрюля или 4 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Классический суп из огурцов и авокадо от Татьяны Молостовой

• *6 средних огурцов*
• *2 авокадо*
• *½ лимона*
• *2 ст. л. оливкового или кокосового масла*
• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *перец по вкусу*
• *минеральная вода по вкусу*

Мякоть авокадо взбить в блендере с соком огурцов, соком половинки лимона и маслом. По вкусу добавить розовую гималайскую соль и перец. Можно разбавить минеральной водой, если любите более жидкую консистенцию. Экспериментируйте с

лимоном, корректируя кислотность. Хотя, на мой взгляд, вкус огурца и авокадо вместе абсолютно самодостаточен.

Из трех вариантов: без кислоты, с лимоном и винным уксусом – мне больше понравился чистый вариант.

При подаче в суп можно покрошить мелко нарезанные кубиками перец, огурцы, лук.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Классический полезный шоколад от Татьяны Молостовой

• *100 г какао-масла*

• *70 г сырого какао-порошка*

• *мед по вкусу*

• *ваниль по вкусу*

• *перец чили по вкусу*

• *миндальная мука по вкусу*

Смешать какао-масло и какао-порошок. Остальное добавить по вкусу. Можно положить миндальную муку, порошок органического какао и совсем чуть-чуть меда. Также можно добавить туда ягоды черешни без косточек. Фантастика!

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Полезный плов от Альбины Велимухаметовой

• *200 г коричневого или красного риса*

• *2 моркови*

• *2 головки репчатого лука*
• *барбарис по вкусу*
• *розовая гималайская соль по вкусу*
• *2 помидора*
• *1 острый перец*
• *оливковое масло для заправки салата по вкусу*

Порезать морковь и лук кубиками, выложить на дно кастрюли. Рис сварить на подушке из морковки и лука. Добавить барбарис и розовую гималайскую соль (можно сразу). Отдельно мелко нарезать помидоры, острый перец, репчатый лук и заправить по вкусу.

Рис и салат на одной тарелке отлично сочетаются.

✓ количество порций – 2 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Конфеты «Очень вкусно!» от Екатерины Жирновой

• *100 г миндаля*
• *100 г грецких орехов*
• *2 банана*

Все смешать в блендере, скатать шарики и обвалять в кокосовой стружке без сахара.

✓ количество порций – 10–15 шариков,
✓ тип питания – для всех типов.

Молочное мороженое из детства от Татьяны Ивановой

• *1 банан*
• *ягоды по вкусу (можно замороженные)*
• *1 стакан миндального молока*

• *2 ч. л. растительного белка или кокосовой стружки*

Нарезать банан на кружочки и заморозить. Ягоды заморозить (зимой можно использовать уже замороженные). На порцию получается по 6 кружков банана и примерно столько же ягод. Добавить миндальное молоко и все это блендером перемолоть. Можно добавить порошок любого 100 %-ного растительного белка или кокосовую стружку. Получается очень вкусно!

✓ количество порций – 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Шоколадные конфетки с миндалем и ягодами от Виктории Аргиру

• *100 г какао-масла*

• *100 г органического какао*

• *2 ст. л. кокосового масла*

• *немного стевии*

• *орехи и ягоды по вкусу*

• *шоколад для заливки*

Все, кроме шоколада, орехов и ягод, медленно перемешать на водяной бане. В силиконовые формочки выложить орешки и ягоды, сверху залить шоколадом и отправить в морозилку на 15 минут. Особенно вкусно получается со свежей черешней.

✓ количество порций – 15 штук,

✓ тип питания – для всех типов.

«Пища богинь» от Вероники Хайнле

• *1 зеленый перец*

• *1 авокадо*

• *1 лайм или лимон*
• *манго ломтиками*
• *1 огурец*
• *1 долька чеснока*
• *1 красная луковица*
• *1 ч. л. органического меда*
• *1 ст. л. оливкового масла*
• *яблочный уксус (по необходимости)*

• *розовая гималайская или морская соль по вкусу*
• *листья салата для сервировки*

Овощи вымачивать 1 час в воде с яблочным уксусом (если есть необходимость).

Огурец и авокадо нарезать крупными кубиками, а перец – соломкой, но не мелко.

Раздавить дольку чеснока. Выжать сок лайма или лимона для легкой кислинки. Добавить немного розовой гималайской или морской соли, ложку меда для томительной сладости. С нежностью перемешать.

Полить оливковым маслом. Посыпать тонкими кольцами хрустящего красного лука.

Можно добавить манго ломтиками для пикантной сладости в сочетании с остротой красного лучка.

Уложить в тарелку на листья салата… И можно наслаждаться!

✓ количество порций – 1 порция,
✓ тип питания – для всех типов.

Рисовые оладьи с яблоком от Ольги Подгурской

• *200 мл капустного сока*
• *½ ч. л. соды*

• *2 стакана (400 г) рисовой муки*

• *1 ст. л. кокосового масла*
• *1 яйцо*
• *стевия или мед по вкусу*

• *2 яблока*

• *2 ст. л. жмыха орехов (по желанию)*

Яблоки натереть на средней терке или нарезать мелкими кубиками. Дать постоять минут 10, обжарить на кокосовом или топленом масле.

В миску разбить яйцо, добавить капустный сок, гашеную соду, обжаренные яблоки, стевию или мед по вкусу. По желанию можно добавить жмых, оставшийся после приготовления орехового молока (см. с. 18). Все перемешать, добавить муку и еще раз хорошо перемешать. Жарить на кокосовом масле.

✓ количество порций – 10–15 шт.,

✓ тип питания – для всех типов.

Хлеб из зеленой гречки от Татьяны Кузнецовой

• *2½ чашки зеленой гречки*

• *1 стакан воды с 2 ст. л. сока квашеной пробиотической капусты*

• *1 ч. л. соли*

• *½ ч. л. соды (при необходимости)*

Замочить гречку в воде на 2–6 часов, промыть, отбросить на сито, дать стечь воде. Положить в блендер гречку, жидкость, соль, все измельчить в пасту. Вылить тесто в форму, накрыть пакетом и оставить в теплом месте на сутки для ферментации. Через сутки посмотреть, подошло ли тесто. Если оно заметно подросло, аккуратно поставить в нагретую духовку и выпекать. Если не подошло, быстро вмешать соду. Тесто начнет пениться. Стараясь не нарушить пузыри, снова перелить в форму и поставить в духовку. Выпекать 60 минут в духовке при температуре 180–200 ˚С либо в мультиварке на режиме «Выпечка», через 40 минут перевернуть.

✓ количество порций – 1,

✓ тип питания – для всех типов.

Йогурт «Это просто бомба!» от Татьяны Кузнецовой

• *3 ст. л. необработанного кунжута*
• *500 мл воды*
• *1 замороженный банан*
• *цейлонская корица*
• *2 капли стевии*

Для кунжутного молочка:

Кунжут залить 1 стаканом воды и вымачивать в ней не менее 8 часов в холодильнике (ночь). Воду слить. Положить кунжут в блендер. Добавить 300 мл очищенной воды. Перемолоть в блендере, пока кунжут не станет совсем мелким. Пропустить через сито и отжать оставшийся жмых. Молочко готово.

Смешать все ингредиенты с полученным молочком. Если выпить этот напиток в 7:30, до 12:00 никаких позывов к перекусам не будет!

✓ количество порций – 2 порции,
✓ тип питания – для всех типов.

Полезный бутерброд от Татьяны Кузнецовой

• *1 ломтик гречневого хлеба*
• *1 ч. л. меда*
• *проростки семечек подсолнечника по вкусу*

Поджаренный в тостере гречневый хлеб сверху намазать медом и обмакнуть медовой стороной в тарелку с проростками подсолнечных семечек, чтобы прилипло их много-много. Очень вкусно!

✓ количество порций – 1 порция,
✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Как прорастить семечки: замочить на ночь, утром промыть и оставить в каком-нибудь контейнере с закрытой негерметично крышкой. Вечером будет все в ростках, убрать в холодильник.

Печенье «Пушистое настроение» от Аллы Востоковой

• *ореховый жмых после приготовления 1 л орехового молока*
• *1 банан*
• *80-100 г амарантовой муки*

В ореховый жмых добавить размятый вилкой банан и выпекать при температуре 200 °С от 10 (более пушистые) до 20 минут (посуше).

Я добавляю немного амарантовой муки. Пеку по-разному: то делаю их посуше, то, наоборот, влажными и пушистыми!

✓ количество порций – 10–15 шт.,
✓ тип питания – для всех типов.

Сырой хлеб из пророщенного нута от Ираиды Дмитриевой

• *300 мл предварительно пророщенного нута пропустить через электромясорубку (можно измельчить в блендере, комбайне)*
• *150 мл очищенных семечек подсолнечника смолоть в кофемолке*
• *соль по вкусу*
• *1 ч. л. специй (например, чана масала – индийская специя для блюд из нута)*
• *1–2 зубчика чеснока пропустить через мясорубку с нутом*
• *2 ч. л. молотой в кофемолке сушеной морской капусты*
• *2 ст. л. травяной муки или свежей измельченной зелени*

Все ингредиенты тщательно размешать в миске. Сформовать хлеб. Взять небольшую прямоугольную форму и трамбовать массу по 70 г. Сразу выложить из формы на противень, можно застелить его пергаментом. Получается 5 прямоугольных кусочков толщиной 1 см. Подсушить в открытой духовке при 50 ˚С в течение 1 часа (можно дольше).

Можно использовать для бутербродов. Если намазать кокосовым маслом, получится райское наслаждение.

✓ количество порций – 1,

✓ тип питания – для всех типов.

Суп из шпината от Ираиды Дмитриевой

- *100 г шпината*
- *700 мл воды*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 головка репчатого лука*
- *чана масала по вкусу*
- *самбар масала по вкусу*

Размолоть в блендере шпинат, влить воду температурой 50–60 ˚С, добавить чеснок, лук, чана масала или самбар масала.

Вкуснятина! :)

✓ количество порций – 3 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Запеченные овощи от Ираиды Дмитриевой

- *1 маленький кочан белокочанной капусты*
- *100 г тыквы (кабачка)*

• *2 зубчика чеснока*

• *соль*

• *корица, имбирь, кардамон, мускатный орех, чили, кумин по вкусу*

• *масло сливочное или кокосовое по вкусу*

Мелко нашинковать белокочанную капусту, нарезать кусочками тыкву (кабачок), измельчить чеснок, посолить, добавить специи.

Выложить в форму для запекания с крышкой (крышка должна плотно накрыть форму).

Поместить в разогретую духовку на 30 минут при температуре 200 ˚С.

Сервировать по тарелкам, добавить кокосовое или сливочное масло. Очень вкусно!

✓ количество порций – 4 порции,

✓ тип питания – для всех типов.

Домашний майонез за 2 минуты от Татьяны Фурсовой

• *150 мл подсолнечного (или оливкового) масла*

• *1 яйцо*

• *1 ст. л. лимонного сока*

• *1 ч. л. сухой горчицы*

• *½ ч. л. меда и ½ ч. л. соли*

В высокую большую чашку (или бокал) налить подсолнечное (или оливковое) масло, в середину аккуратно вылить 1 яйцо (если нет домашнего куриного, то лучше добавить 3 перепелиных, желток не повредить!), в середину налить 1 ст. л. лимонного сока, высыпать 1 ч. л. сухой горчицы, добавить ½ ч. л. меда, ½ ч. л. соли, осторожно погрузить блендер в чашку. В сопло блендера должны поместиться яйцо и горчица как минимум. Это очень важно! Горчицу, лимонный сок, яйцо, собрать в сопло блендера и взбивать (насадка – измельчитель), не поднимая его. Когда майонез практически готов, по краям еще пара капель масла может плавать. Тогда все еще раз пару секунд, поворачивая блендер, взбить.

✓ количество порций – 1,

✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

В мощном блендере все делается намного проще и быстрее.

Рецепты Афродиты. Кипрские соблазны
Примерное меню на 10 дней

Рецепты Афродиты
Кипрские соблазны

Соус из авокадо

- *1 спелое авокадо, очищенное, без косточки, крупно нарезанное*
- *свежевыжатый сок 1 лимона*
- *3 ст. л. оливкового масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *3–6 ст. л. воды*

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной кремообразной консистенции. Для более жидкого соуса добавьте воды.

✓ количество порций – 2,
✓ тип питания – для всех типов питания.

Салат из фенхеля с травами и каперсами

- *1 головка фенхеля*
- *2 больших пучка рукколы*
- *2 ст. л. каперсов, промытых и высушенных*
- *1 ст. л. кедровых орешков*
- *свежевыжатый сок половины лимона*
- *2 ст. л. оливкового масла холодного отжима*
- *соль и свежемолотый черный перец*
- *6 свежих листьев базилика, нарезанных*
- *6 свежих листьев мяты, нарезанных*
- *1 пучок свежей петрушки, нарезанной*

Обрежьте фенхель и мелко нарежьте. Положите его в миску с рукколой, каперсами и кедровыми орешками. Добавьте лимонный сок, оливковое масло, соль и перец по вкусу. Хорошенько перемешайте. Добавьте любые травы по вкусу.

✓ количество порций – 2 порции,

✓ тип питания – для всех типов питания.

Суп из трех видов помидоров

• *6 вяленых помидоров, 10 помидоров черри, разрезанных пополам, 6 больших спелых помидоров*

• *оливковое масло холодного отжима*

• *3 маленькие головки лука-шалота, 2 зубчика чеснока*

• *пучок рукколы*

• *1 ст. л. свежих листьев тимьяна*

• *свежемолотый черный перец, морская соль*

Залейте вяленые помидоры теплой водой так, чтобы она покрывала их, и оставьте набухать примерно на час. Положите в миску помидоры черри, взбрызните их оливковым маслом, посолите, добавьте мелко нарезанный лук-шалот, чеснок и тимьян. Хорошенько перемешайте и оставьте настояться 15 минут. Достаньте и промокните насухо вяленые помидоры, положите их в блендер.

Разрежьте свежие большие помидоры пополам вдоль. Натрите на терке, стараясь выдавить из них как можно больше сока. Кожуру выбросьте. Добавьте полученный сок из помидоров в блендер к вяленым помидорам, взбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Взбейте до консистенции смузи, добавив немного воды. Охладите суп перед подачей.

Подавайте в тарелках, украсив маринованными помидорами черри, рукколой и тимьяном.

✓ количество порций – 2–3 порции,

✓ тип питания – для всех типов питания.

Миндальный соус

* $

- *3 стебля сельдерея, крупно нарезанного*
- *125 г (½ чашки) органического сырого миндального масла*
- *3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока*
- *1 пучок свежей петрушки, нарезанной*
- *1 зубчик чеснока, мелко нарезанный*
- *розовая гималайская соль по вкусу*
- *свежемолотый черный перец*

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы.

✓ количество порций – 400 мл,

✓ тип питания – для всех типов питания.

Органические роллы «Весна – Лето»

** $$

- *4 листа рисовой бумаги*
- *1 лист морских водорослей нори, разрезанный на 4 квадрата*
- *1 морковь, нарезанная полосками*
- *1 кабачок (цукини), нарезанный полосками*
- *1 луковица (лук-шалот), нарезанная тонкими полосками*
- *1 маленький огурец, нарезанный полосками*
- *листья китайского салата, нарезанные*
- *1 пачка пророщенной фасоли*
- *1 щепотка кориандра (или мелко нарезанной кинзы)*

Замочите рисовую бумагу в холодной воде на 1 минуту, чтобы только немного размягчить ее. Затем достаньте и насухо промокните. Положите каждый лист рисовой бумаги на плоскую поверхность и выложите на нее пласты нори. Затем разложите овощи, посыпьте кориандром (или кинзой). Скрутите роллы, начиная с ближнего к вам края. Крутите аккуратно, но туго. В первый раз это может показаться немного сложным, но уже совсем скоро вы набьете руку и будете крутить роллы в два счета! Подавайте со сметанным соусом из орешков кешью по нашему рецепту, листьями салата или кресс-салатом.

✓ количество порций – 2,
✓ тип питания – для всех типов питания.

Сырая пицца

• *лепешки из красного лука*
• *соль*
• *свежемолотый черный перец*

Начинка:

• *50 г (⅓ чашки вяленых помидоров)*
• *1 кабачок (цукини), нарезанный кубиками*
• *4 больших помидора, нарезанных кубиками*
• *1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками*
• *½ головки красного лука, мелко нарезанного*
• *2 ст. л. оливкового масла холодного отжима*
• *1 ст. л. бальзамического уксуса*
• *1 ст. л. сушеного орегано*

Для сыра из кешью:

• *75 г (½ чашки орешков кешью)*
• *1 ст. л. пищевых дрожжей (по желанию)*
• *2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока*
• *3 ст. л. воды*

Для приготовления начинки замочите вяленные помидоры в миске с холодной водой на 10 минут. Затем промокните их, чтобы убрать лишнюю влагу, и порежьте на кусочки. Смешайте со всеми необходимыми для начинки ингредиентами и пока временно отставьте миску в сторону.

Для приготовления сыра из кешью замочите орехи кешью в миске с холодной водой на 30 минут. Затем промокните их, чтобы убрать лишнюю влагу, и положите в блендер вместе с остальными ингредиентами. Взбейте до состояния густой и тягучей пасты. Добавьте немного воды, если потребуется.

Лепешки из семян и лука являются превосходной основой для пиццы. Положите на них безлактозный сыр из кешью и помидоры – и вы получите великолепную пиццу для романтического ужина!

✓ количество порций – 2,
✓ тип питания – для всех типов питания.

Лепешки из красного лука

- *2 красные луковицы*
- *125 г (полчашки) перемолотого в кофемолке льняного семени*
- *100 г (⅔ чашки) семечек подсолнечника*
- *1,5 ст. л. соевого соуса без глютена (wheat protein)*
- *50 мл (3 ст. л.) нерафинированного оливкового масла*

Нарежьте лук тонкими кусочками с помощью слайсера, кухонного комбайна или острого ножа. Смешайте все ингредиенты. Добавьте 6 ст. ложек воды или чуть больше, чтобы получить консистенцию пасты. Распределите полученную смесь на листе в дегидраторе примерно 1 см высотой. Выдержите при температуре 36 ˚С 20 часов, перевернув один раз через 10 часов. Лепешка в качестве хлеба и основы под пиццу готова, когда она станет сухой с обеих сторон. Может использоваться в качестве хлеба и основы под пиццу. Храните в закрытой стеклянной посуде без доступа воздуха.

✓ количество порций – 9,

✓ тип питания – для всех типов питания.

Примерное меню на 10 дней

Предлагаемый режим питания не является обязательным в точном исполнении и не может рассматриваться как единственный режим питания на программах Оксаны Зубковой.

Каждый организм уникален – и к каждому организму нужен свой подход. Ваше питание ВСЕГДА будет зависеть от времени года, настроения, ваших привычек, занятий спортом, наличия аллергии и тому подобных факторов. Используйте это меню (а также количество и объем приема пищи) только как ОБРАЗЕЦ, особенно на начальных этапах Детокса, а не 100 %-ное руководство к действию.

НА ЗАМЕТКУ

Главный принцип программ – нет единого верного решения для всех. Это касается в том числе и питания.

День первый

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком свежего лимона или 1 ч. л. непастеризованного яблочного уксуса.

Завтрак: чай из имбиря (очищенный корешок длиной 1 см нарежьте тонкими ломтиками и залейте чашкой кипятка, дайте настояться 5 минут, добавьте кружок лимона), половина авокадо с лимонным соком, рисовые, кукурузные или гречневые хлебцы и/или Женская кашка (пшено, киноа, гречка, амарант) с кокосовым, сливочным маслом или маслом гхи.

Обед: любой суп (овощной или мясной) + сваренный в воде неочищенный рис с тушеными овощами или приготовленными на пару, гриле.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молоко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: отварные яйца (желательно органические), овощи, приготовленные на пару.

Перед сном: 1 стакан отвара из чернослива.

День второй

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком лимона или 1 ч. л. непастеризованного яблочного уксуса.

Завтрак: чай из мяты с лимоном, хлебцы без глютена, салат из свежих овощей с добавлением отварного яйца, заправленный оливковым маслом.

Обед: суп-пюре из овощей + чистое мясо (предпочтительно баранина, конина или органическое мясо любого вида) или птица с гарниром из Женских кашек.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молоко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: салат из свежих овощей с козьим сыром или остатками обеденного блюда.

Перед сном: смузи из авокадо и/или банана на основе миндального молока.

День третий

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком половины лимона, 1 стакан свежевыжатого зеленого сока.

Завтрак: ромашковый чай, 1 яблоко, салат из любой зелени и Женская кашка с маслом на выбор.

Обед: зеленый борщ, сваренный на воде с добавлением кокосового, оливкового масла или масла гхи.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молоко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: мясо кролика, приготовленное на пару или запеченное, с овощным салатом.

Перед сном: 1 стакан растительного органического белкового коктейля.

День четвертый

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком половины лимона, 1 стакан свежевыжатого зеленого сока.

Завтрак: мятный чай, горсть любых сырых орешков (кешью, миндаль, грецкие орехи), вымоченных в воде (грецкие орехи не вымачивать), фруктовый салат с семечками конопли, чиа или молотым льняным семенем.

Обед: суп-пюре из чечевицы с добавлением кокосового, сливочного масла или масла гхи.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: отварное мясо птицы и овощной салат с оливковым маслом.

Перед сном: 1 стакан коктейля на основе кунжутного молока с какао и корицей.

День пятый

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком половины лимона, 1 стакан свежевыжатого зеленого сока.

Завтрак: любой травяной немочегонный чай, вареные домашние яйца или перепелиные яйца с козьим сыром или Женская кашка.

Обед: суп-пюре из тыквы и моркови с карри и тмином.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: отварная баранина с зеленым салатом.

Перед сном: 1 стакан отвара из чернослива.

День шестой

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком половины лимона, 1 стакан свежевыжатого зеленого сока.

Завтрак: мятный чай, блинчики из муки без глютена, приготовленные на кокосовом масле.

Обед: суп с курицей и овощами или котлеты на пару с овощами.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: киноа, приготовленная с яблоком и маслом.

Перед сном: 1 стакан миндального молока.

День седьмой

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с соком половины лимона, 1 стакан зеленого сока.

Завтрак: имбирный чай с лимоном, бутерброд из хлебцев без глютена, половина авокадо и огурца, любая зелень.

Обед: борщ и овощные роллы из нори с авокадо, любыми проростками и овощами, нарезанными соломкой.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: борщ или омлет с овощами.

Перед сном: 1 стакан какао на основе кунжутного или миндального молока.

День восьмой

После пробуждения: 1 стакан теплой воды и 1 стакан зеленого сока.

Завтрак: салат из зелени и моркови с лимонным соком, кокосовым маслом и какао на растительном молоке.

Обед: суп из брокколи и цветной капусты с маслом.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: рисовые спагетти с томатным соусом.

Перед сном: 1 стакан отвара из чернослива.

День девятый

После пробуждения: 1 стакан теплой воды с 1 ч. л. непастеризованного яблочного уксуса.

Завтрак: теплый суп (вчерашний) с хлебцами без глютена.

Обед: зеленый борщ и Женская кашка.

Перекус в первой и второй половине дня: зеленый перекус (спирулина, хлорелла или другая зелень), сырые семечки, миндаль, любое растительное молочко или коктейль из него, несладкие фрукты, ягоды (по сезону), нарезанные сырые овощи и шоколад по нашим рецептам.

Ужин: мясные тефтели на пару с овощным салатом.

Перед сном: 1 стакан растительного органического белкового коктейля.

День десятый

Полностью повторите меню первого дня.

Приложения

Приложение 1. Определение метаболического типа

Метаболический тип

Метаболизм (от *греч.* Metabole – перемена, превращение) – обмен веществ, совокупность химических превращений веществ и энергии в организме.

Выделяют три основных метаболических типа: белковый, углеводный и смешанный. Каждый метаболический тип нуждается в своем подходе к питанию.

Зачем мы определяем свой тип питания? Чтобы лучше понять потребности своего организма и, соответственно, подобрать оптимальную программу Детокса.

Около 80 % людей имеют **смешанный тип питания**, то есть ключом к их здоровью и стабильному весу является сбалансированное потребление белков, углеводов и жиров.

Углеводный тип питания (около 10 % людей) означает, что для поддержания здоровья таким людям необходимо увеличить количество рекомендованных программой углеводов. При желании такие люди запросто могут быть вегетарианцами или сыроедами. Им следует строго ограничить потребление тяжелого животного белка и животных жиров и с осторожностью относиться к затрудняющим пищеварение растительным белкам: бобовым, чечевичным.

> *ВАЖНО!*
>
> *Люди, принадлежащие к углеводному типу питания, склонны замещать здоровые углеводы (овощи, овощные соки, безглютеновые Женские кашки и т. д.) нездоровыми – сладким и мучным, – поэтому таких людей постоянно тянет на сладкое. Имейте это в виду, если вы относитесь к этому типу!*

Но есть и приятная новость: если у вас углеводный тип питания, вы можете без ограничений пить зеленый сок в любом количестве (не только во время Детокса), что принесет большую пользу вашему Здоровью и Красоте.

Люди с **белковым типом питания** (около 10 %) должны, наоборот, увеличить в рационе количество рекомендованных программой белков. Кроме огурца и сельдерея, в зеленые соки таким людям необходимо добавлять что-нибудь белковое или

жирное: ореховое или кокосовое масло, рисовый белок. Вегетарианство же вредно представителям белкового типа: часто, вернувшись к потреблению животных продуктов, такие люди чувствуют себя лучше.

Чтобы узнать, какой тип питания вам присущ, ответьте на приведенные ниже вопросы и поставьте галочку или единичку в соответствующем квадратике. Если ни один ответ из представленных в таблице вам не подходит, просто пропустите вопрос и двигайтесь дальше. В конце подсчитайте количество баллов в каждом столбце.

Отвечая, ориентируйтесь не на соображения «полезно» или «вредно», а на собственные ощущения. Постарайтесь отключиться от стереотипов (мы привыкли считать, что мясо вредно, а сахар полезен для головного мозга и т. д.) и прислушаться к себе. Будьте честны с собой. Скажем, при ответе на вопрос, что вы выберете на десерт – пирожное или яблоко, – отвечайте «яблоко», только если это действительно так.

Таблица

№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
1	Идеальный завтрак	Предпочитаю обойтись без еды, но, возможно, выберу что-то легкое: фрукт, тост, мюсли с молоком	Яйца, тост, фрукт	Что-нибудь тяжелое: бекон, яйца, сливочное масло
2	Предпочтения	Я бы выбрала легкую пищу: курицу (белое мясо), индейку, нежирную рыбу, салат, овощи, небольшую порцию десерта	Я бы выбрала комбинацию А и В	Предпочла бы плотные блюда: стейк, бифштекс, жирную рыбу, мясо в сметане, картофель, подливку, немного овощей или салата с соусом
3	Климат	Лучше всего я себя чувствую в теплом или жарком климате, не переношу холод	Температура не имеет большого значения: я хорошо себя чувствую и в холодном, и в жарком климате	Лучше всего я себя чувствую в холодном или прохладном климате, не переношу жару
4	Кофе или чай (черный, зеленый)	Я хорошо переношу кофе, если только не пью его слишком много	Могу выпить немного кофе, а могу и не пить	Я не очень хорошо переношу кофе: он делает меня нервной, возбудимой, гиперактивной
5	Аппетит за завтраком	Слабый или отсутствует вообще	Нормальный; я не замечала ничего особенного	Сильный или выше среднего
6	Аппетит за обедом	Слабый или отсутствует вообще	Нормальный; я не замечала ничего особенного	Сильный или выше среднего
7	Аппетит за ужином	Слабый или отсутствует вообще	Нормальный; я не замечала ничего особенного	Сильный или выше среднего
8	Какая еда ухудшает концентрацию?	Мясо и/или жирная еда	Нет такой еды	Фрукты и овощи, а также мучные и крупяные изделия

№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
9	Что вызывает тягу, страстное желание?	Овощи, фрукты, крупы, хлеб, торт и т.п.	—	Соленое, жирное: арахис, сыр, картофельные чипсы, мясо
10	Что вызывает грустное состояние?	Мясные и жирные блюда, меньше — фрукты и овощи	—	Фрукты и овощи, меньше — мясные и жирные блюда
11	Потребность в десерте	Мне часто нужно что-нибудь сладкое, чтобы почувствовать удовлетворение от еды	Я люблю десерты время от времени, но могу обойтись и без них	Не очень люблю сладкие десерты, предпочитаю жирное и соленое: сыр, чипсы, попкорн
12	Предпочтительный десерт	Торты, печенье, фрукты, пироги, конфеты	Нет предпочтений. Я выбираю разные десерты каждый день	Тяжелые и соленые; чизкейк, французские булочки с кремом
13	Идеальный ужин	Что-нибудь легкое: куриная грудка, рис, салат, может быть, немного десерта	Любая еда подходит	Я точно лучше себя чувствую после плотного ужина
14	Еда перед сном	Нарушает или ухудшает сон	Не имеет большого значения: могу как есть, так и не есть	Обычно помогает лучше спать
15	Тяжелая еда перед сном	Приводит к бессоннице или нарушениям сна	Обычно не влияет на сон, если порция была небольшая	Улучшает сон
16	Легкая еда перед сном	Я обычно не очень хорошо себя чувствую, если ем перед сном; исключение составляет только легкая пища	Не имеет большого значения	Лучше, чем ничего, но я бы предпочла съесть что-нибудь более существенное
17	Сладости перед сном	Не нарушают сон	Иногда нарушают сон	Я точно буду чувствовать себя нехорошо, если съем что-нибудь сладкое

№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
18	Число приемов пищи	От 2 до 3 в день без перекуса (либо с легкими перекусами)	3 раза в день, обычно без перекусов	3 раза или больше в день плюс перекусы (обычно что-то существенное)
19	Пищевые привычки	Я не забочусь о еде и редко о ней думаю, могу забыть поесть, ем скорее потому, что надо, а не потому, что хочу	Люблю поесть, но не зацикливаюсь на этом, редко пропускаю приемы пищи	Я очень люблю есть, еда — важная часть моей жизни
20	Пропущенный прием пищи	Не беспокоит меня, я легко забываю о том, что надо поесть	Могу чувствовать себя хуже, но особого беспокойства это не вызывает	Всегда чувствую себя хуже, становлюсь раздражительной, слабой, чувствую усталость
21	Жирная еда	Не нравится	Нормально отношусь, употребляю в ограниченном количестве	Я люблю жирное; ела бы жирные блюда чаще, если бы знала, что они мне полезны
22	Фруктовый салат на обед	Насыщает меня; хорошо себя чувствую и не испытываю голода до ужина	Нормально отношусь, но обычно мне требуется перекусить до ужина	Становлюсь сонной, уставшей, раздражительной, голодной, и мне обязательно нужно съесть что-нибудь до ужина
23	Толщина ногтей	Мои ногти, как правило, толстые, сильные, твердые	Обычная толщина	У меня тонкие и/или слабые ногти
24	Набор веса	Поправляюсь, если ем мясо и жирную пищу	Не поправляюсь от какой-либо определенной пищи, но набираю вес, когда слишком много ем и мало двигаюсь	Обычно я поправляюсь, если ем слишком много углеводов: хлеба, макарон, фруктов, овощей

№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
25	Что обеспечивает мне прилив энергии?	Фрукт, конфета, пирожок заряжают меня энергией надолго	Любая еда надолго обеспечивает меня энергией	Мясо или жирная пища нормализуют мое самочувствие и пополняют запас энергии
26	Тяжелая, жирная пища	Ухудшает самочувствие, вызывает сонливость, чувство тяжести, появляются проблемы с пищеварением	Никаких особых реакций	Улучшает самочувствие, повышает настроение, заряжает энергией, вызывает чувство удовлетворенности
27	Чувство голода	Я редко бываю голодна. Как правило, испытываю слабое чувство голода, которое быстро проходит. Могу долго обходиться без еды или даже забыть о ней	Обычно испытываю умеренный голод или если запаздываю с приемом пищи	Часто чувствую себя голодной. Мне нужно есть регулярно и часто, иначе я начинаю испытывать сильный голод
28	Какие продукты отнимают энергию?	Мясная или жирная пища обычно вызывает усталость и вялость	Нет такой еды, которая лишала бы меня энергии	Фрукты, булочки, конфеты ухудшают мое самочувствие либо сперва вызывают резкий прилив энергии, а затем — столь же быстрое чувство опустошения
29	Бессонница	Я редко страдаю бессонницей или вообще не сталкиваюсь с ней	Я иногда просыпаюсь посреди ночи, и мне нужно поесть, чтобы снова заснуть	Я часто просыпаюсь, и мне надо что-нибудь съесть, чтобы заснуть. Мне лучше всего поесть перед сном, чтобы не просыпаться посреди ночи
30	Размер порции	Я ем немного — меньше, чем другие. Мне нужно немного еды, чтобы насытиться	Не замечала, что я ем больше или меньше других	Обычно мне требуется много еды — больше, чем другим людям

№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
31	Фруктовый сок между приемами пищи	Обеспечивает энергией, насыщает до следующего приема пищи	Могу выпить, но это не самый лучший перекус для меня	Делает меня беспокойной, возбуждает аппетит и т. п.
32	Картофель	Я не очень его люблю или не люблю вообще	Могу как есть, так и не есть	Люблю, могу есть почти каждый день
33	Красное мясо	Делает меня менее энергичной, может вызывать грусть и раздражительность	Не отражается ни на количестве энергии, ни на настроении	Я определенно чувствую себя лучше после того, как поем красного мяса
34	Салат на обед	Я буду чувствовать себя хорошо после такого обеда	Могу съесть, но это не самая лучшая еда для меня	Делает меня либо сонной и уставшей, либо гиперактивной и нервной
35	Соленая еда	Мне нравится, когда в блюдах совсем немного соли	Использую обычное количество соли	Люблю соль, чувствую тягу к ней. Другие говорят, что моя еда слишком соленая
36	Частота перекусов	Я редко перекусываю, предпочитаю ограничиваться основными приемами пищи	Время от времени я перекусываю между приемами пищи	Я часто перекусываю
37	Потребность в перекусах	Обычно не нуждаюсь в перекусах, но, если понадобится, съем что-нибудь сладкое	Иногда мне надо перекусить, в таком случае могу съесть почти все	Мне нужно перекусывать, чтобы поддерживать хорошее самочувствие. Предпочитаю не сладкое, а что-нибудь белковое и жирное
38	Физическая и умственная выносливость	Выше, когда я ем курицу, рыбу, фрукты, овощи, крупы	Не зависит от набора продуктов	Выше, когда я ем тяжелую и жирную пищу
№п/п	Параметр	А (углеводный тип)	Б (смешанный тип)	В (белковый тип)
39	Сладости	Даже если я ем только их, мое самочувствие не ухудшается. Обычно сладости удовлетворяют аппетит без неприятных последствий	Иногда я ощущаю неприятные последствия, если ем только сладкое; часто я не наедаюсь только сладким	Обычно я чувствую себя нехорошо, если ем сладкое. Сладости не удовлетворяют мой аппетит, а только вызывают желание съесть еще что-нибудь
40	Мясо на завтрак	Вызывает сонливость, раздражительность; усиливает жажду. Уже к полудню я могу почувствовать усталость	В зависимости от настроения могу съесть	Я чувствую себя лучше: больше энергии, выше выносливость. Остаюсь сытой до обеда
41	Красное мясо на обед	Вызывает сонливость, раздражительность; усиливает жажду. Уже к полднику я могу почувствовать усталость	В зависимости от настроения могу съесть	Я чувствую себя лучше: больше энергии, выше выносливость. Остаюсь сытой до ужина
42	Красное мясо на ужин	Вызывает сонливость, раздражительность; усиливает жажду, снижает работоспособность	В зависимости от настроения могу съесть	Я чувствую себя лучше: больше энергии, выше выносливость. Остаюсь сытой до отхода ко сну
43	Предпочтительный ужин	Куриная грудка без кожи, рис, салат, яблочный пирог	Я бы выбрала комбинацию А и В	Жареное мясо с морковью, луком, картофелем и соусом, чизкейк
	Итого баллов			

Как посчитать результат? Очень просто.

Если число ответов «А» на 5 больше, чем число ответов «Б» и «В» (например, «А» = 20, «Б» = 14, «В» = 9), у вас углеводный тип.

Если число ответов «В» на 5 больше, чем ответов «А» и «Б» (например, «А» = 9, «Б» = 14, «В» = 20), у вас белковый тип.

Если число ответов «Б» на 5 больше, чем ответов «А» и «В» (например, «А» = 14, «Б» = 20, «В» = 9), у вас смешанный тип.

Во всех остальных случаях (например, «А» = 13, «Б» = 16, «В» = 14) у вас смешанный тип.

Приложение 2. Полезная информация о продуктах

Амарант

Это маленькое семечко понижает «плохой» холестерин (ЛПНП), повышая при этом «хороший» (ЛПВП). Так же, как и киноа, содержит аминокислоту лизин (Lysine), которая помогает вашему организму усваивать белок. Амарант содержит в 3 раза больше клетчатки и в 5 раз больше железа, чем пшеница, в нем больше белка, чем в молоке. Это отличное питание для вегетарианцев и тех, кто соблюдает пост.

Гречка

Нежареная гречка в ее естественном виде имеет приятный кремово-зеленоватый цвет и удивительно нежный вкус. Зеленая гречка уникальна тем, что содержит большое количество рутина и других флавоноидов – растительных компонентов, которые защищают организм от болезней, будучи отличным антиоксидантом и усиливая действие витамина С.

Зеленый сок

Это ваш самый быстрый путь к обретению сияющего энергичного тела и потрясающей женственности. Это самый простой, самый вкусный и самый быстрый способ получить абсолютно все полезные вещества (в том числе минералы и витамины) из свежих овощей, а главное – усвоить их на 100 %.

Зеленые супы

Благодаря огромному количеству минералов они моментально восстанавливают кислотно-щелочной баланс, причем в любое время суток. Утром зеленый суп идеально стимулирует пищеварение и мягко подготавливает кишечник к более твердой пище. Питательный, нежный, теплый суп, заполняя желудок, настраивает вас на плодотворный день. Никакого

сравнения с плохо прожеванными кусками бутерброда или почти неперевариваемым творогом. И самое главное – зеленый суп готовится просто и быстро.

Какао

Пища богов… или богинь. Замените утренний кофе, черный и зеленый чай чашечкой притягательного, сексуального какао: 100 %-ный сырой какао-порошок (без добавок, подсластителей, «плохих» жиров и прочих врагов вашей красоты) – изумительный источник магния и антиоксидантов.

Добавьте в шоколадный напиток миндальное или кокосовое молоко, стевию и корицу, и вы получите настоящий нектар богинь.

Сырое какао в форме порошка также очень полезно для зубов, так как разрушает стрептококки, которые вызывают кариес.

Квашеная капуста

Сок квашеной капусты – ваш лучший домашний пробиотик. И хотя сама квашеная капуста не содержит много магния, но в десятки раз увеличивает всасывание этого минерала. Недостаточно просто загрузить магний внутрь – организм должен его извлечь и усвоить. Без «хороших» бактерий этого добиться невозможно. Маленький секрет: добавьте немного сока квашеной капусты в ваш зеленый сок, смузи или суп – и насладитесь магическим зельем красоты. Даже спирулину можно запивать водой с добавлением сока квашеной капусты.

Киноа

Свыше 5000 лет назад инки культивировали киноа. Необыкновенное количество питательных веществ, минералов и витаминов на 1 г веса маленького зернышка не может сравниться ни с каким другим зерном! Киноа содержит все 8 незаменимых аминокислот, которые необходимы организму для поддержания мышечной массы, энзимы, витамины, минералы, клетчатку, антиоксиданты и фитонутриенты.

Кокосовая вода

Ее называют «живой» водой за богатство питательных веществ и минералов, что сделало ее лучшим источником восстановления обезвоженного организма. Содержит большое количество калия, кальция и магния для регулирования метаболизма и водно-солевого баланса. Доказано, что при регулярном потреблении кокосовая вода разрушает и уменьшает камни в почках, снижает кровяное давление, улучшает зрение и буквально наполняет ваши клетки живительной влагой, делая их сильными и молодыми, таким образом даря вам молодость и красоту.

Кокосовое масло

Кокосовое масло – самое безопасное сатурированное растительное масло на планете, которое помогает худеть, хорошеть и молодеть. Оно превратит ваш организм в машину по сжиганию жира, работающую 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Нормализует работу эндокринной системы и поддерживает здоровье щитовидной железы. Защищает сердце, повышая содержание «хорошего» холестерина и понижая содержание «плохого». Один из природных источников лауриновой кислоты – материнское молоко от природы! Идеально подходит для приготовления пищи, потому что не окисляется при нагревании в отличие от большинства других растительных масел.

Магний

«Волшебная таблетка» от стресса. Магний – минерал, который способен сделать вас расслабленной, спокойной и счастливой. Он не только успокоит ваши нервы и поднимет настроение, но и избавит от ПМС. Магний регулирует работу более 300 ферментов (больше, чем какой-либо другой минерал), которые стимулируют почти все биохимические реакции, участвующие в производстве энергии для вашей жизнедеятельности.

Мака

Классифицируется как растительный Adaptogenic – растение, помогающее организму адаптироваться к стрессу, при этом повышая его сопротивляемость. Мака «подстраивается» под природный ритм организма и помогает поднять иммунитет,

насытить организм минералами и увеличить выносливость. Содержит большое количество витаминов, минералов, энзимов и все 8 незаменимых аминокислот. «Природный гормональный тоник», который не изменяет уровень гормонов, а «заставляет» сам организм регулировать и приводить гормоны в баланс. Виагра от природы…

Мед

Главное в меде – правильно его выбрать. Выбирайте органический, ненагретый мед от пчел, которых не кормили сахаром и антибиотиками.

Миндаль, орехи и бобовые

Для приготовления блюд детокс-кухни используйте сырые необработанные продукты, без соли и сахара. Вымачивайте их в воде в холодильнике не менее 8 часов – лучше ночь (грецкие орехи и пекан можно не вымачивать). Это поможет снизить содержание в них фитиновой кислоты, которая препятствует абсорбированию минералов. Согласно научным исследованиям фитиновая кислота снижает усвояемость железа примерно на 20 % и магния примерно на 60 %.

Органический растительный белок

Идеальный перекус перед сном: растительный белок (Женские кашки: амарант, гречка, киноа, пшенка; спирулина, ореховое или другое растительное молоко, рисовый, конопляный и другие порошки) содержит много аминокислоты L-триптофан, которая необходима для производства серотонина – гормона хорошего настроения – и мелатонина – гормона сна. Растительный белок переваривается и усваивается гораздо легче, чем животный, а самое главное – почти полностью.

Пшено

Великолепная еда для ухода за волосами, ногтями и кожей за счет высокого содержания кремнезема. Кремнезем – лучшая «косметика» в мире. Предотвращает появление морщин и

растяжек, делает кожу мягкой и эластичной, а грудь – упругой, эффективно омолаживает и избавляет от целлюлита. Кремнезем необходим для улучшения качества коллагена и производства новых коллагеновых волокон. В сочетании с магнием кремнезем (а вовсе не кальций) защищает от остеопороза и укрепляет кости. Играет важную роль в профилактике рака.

Если у вас малокровие или низкий уровень железа, пшенка поможет с этим справиться. Если у вас ПМС, тяга к шоколаду и сладкому, магний в пшенке поможет справиться и с этим. Кальций и марганец поддерживают сердце. Витамины группы В, а особенно ниацин (витамин B_3), помогают уменьшить «плохой» холестерин и снизить риск заболевания диабетом 2-го типа. Большое содержание фосфора позволяет отрегулировать метаболизм жиров и создает больше энергии в организме – вот ваш природный жиросжигатель.

Растительное молочко

Растительное молоко из орехов или семечек – отличный источник белка и жирных кислот омега-3, необходимых для поддержания гормонального баланса, эластичности кожи, пышности волос и крепости костей.

Рецепт топленого масла (гхи)

Чтобы приготовить масло гхи, выберите органическое сливочное масло высокого качества с жирностью не менее 80 %. Чем выше жирность, тем лучше – меньше будет отходов.

Вам понадобится эмалированная посуда. Растапливайте сливочное масло на небольшом огне. Затем, когда оно растает, сделайте огонь минимальным. На поверхности постепенно будет образовываться белая пена (белок и вода), которую нужно аккуратно собирать (затем ее можно добавлять в блюда). На дне тоже образуется небольшой осадок в виде светлых хлопьев – его трогать не нужно. Не накрывайте кастрюлю крышкой и постоянно удаляйте пену.

Следите, чтобы масло не кипело, иначе оно пригорит и станет непригодным для употребления. Когда вся пена уйдет, масло станет прозрачным, и вы увидите дно.

Цвет готового топленого масла – янтарный, золотистый. Темное масло – результат того, что вы топили слишком долго или же на слишком большом огне. Свежеприготовленное масло гхи

имеет приятный сливочный запах, немного напоминающий запах ореха.

Время перетапливания зависит от объема масла. Одна пачка масла (200 г) перетапливается примерно 30–50 минут. Но вы всегда ориентируйтесь не на время, а на внешний вид масла. Аккуратно перелейте готовое топленое масло в банку и дайте остыть до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник.

Блюда на топленом сливочном масле получаются очень вкусными и полезными.

Спирулина (хлорелла)

Спирулина – один из древнейших продуктов питания на Земле, это вид морских водорослей, простой одноклеточный организм.

После 30-летнего изучения спирулины ученые пришли к выводу, что она является самым богатым в мире источником витаминов, минералов, белков и ряда других веществ, необходимых для детоксикации организма. Это волшебная таблетка для похудения. Примерно на 70 % состоит из отлично сбалансированного и легкоусвояемого растительного белка.

Содержит хлорофилл для очищения крови и фикоцианин – сильнейший антиоксидант, который играет основную роль в регенерации стволовых клеток, а также поддерживает производство белых кровяных телец, защищая от рака.

Стевия

Стевия – безопасный подсластитель, не питающий кандиду и патогенные бактерии. Она в 300 раз слаще сахара, поэтому крайне важно точно рассчитать дозу, иначе вместо «сладкой» жизни вы получите «горькую».